

岡谷市健康づくり運動教室 開催

日常ながら運動!! ~無理せず楽に健康づくり~



日常生活をちょっと工夫するだけで、なんと立派な運動に!

「しっかり運動を」と身構えず、無理もしないから、楽々長続き。忙しくても、面倒くさがりでも、いつの間にか効果が…! そんな体験をしてみませんか? 子どもから大人まで、どなたでも参加できます。ご家族、ご友人お誘い合わせて、お気軽にどうぞ。

日時…6月15日(土) 午後1時30分~3時(1時から受付)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…長野 茂さん (日常ながら運動推進協会代表
ダンベル健康体操指導協会代表
アロマフィットネス協会代表)



持ち物…運動のできる服装、上ばき、汗ふきタオル、水分(飲食できる場所に制限あり)

共催…岡谷市保健委員連合会

事前申込み不要

参加無料



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

※駐車場に限りがありますので、お仲間での車の相乗りや、公共交通機関のご利用をお願いします。

問合せ●健康推進課(内線1193)

市民公開講座 あなたの胃にもピロリ菌が…?

正しい知識を身につけて病気予防! 岡谷市民病院の講座は、今回、胃がんなどの発生につながる「ピロリ菌」にスポットをあてます。この機会にピロリ菌とはどんな菌なのか、どのように検査を行うのか、また、どうやって除菌するのかなどを知り、今後の健康管理に役立てましょう。

期日…6月16日(日)

時間…午後2時~4時(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

特別講演

『ピロリ菌感染症とABC検診の意義』

県立須坂病院副院長 兼 内視鏡センター長
赤松 泰次 医師



参加無料
事前申込み不要

問合せ●岡谷市民病院庶務課(☎23-8000 内線2101)

いきいきママのヘルシー講座

「いきいきママのヘルシー講座」は、小さな子どもがいるお母さんの健康づくりのための教室です。育児から少し離れてリフレッシュし、心も身体も元気になるいませんか。



対象…平成24年9月1日~平成25年5月31日生まれの子どもさんのいるお母さん

※以前、この講座に参加したことのある人はご遠慮ください。

場所…市保健センター、こどものくに 定員…30名

参加費…2,000円(調理実習材料費など)

申込み…6月3日(月)から28日(金)までに電話または健康推進課窓口にてお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

託児つき! (無料)

子どもさんと一緒に参加できます。幼児(兄、姉)の託児もできます。

日程	内容
7月25日(木) 午前10時~正午	オリエンテーション からだの健康チェック(血圧・尿検査・体脂肪測定) 歯のはなし・口腔内チェック
8月5日(月) 午前10時~正午	ママのからだを振り返ろう!! ~夏バテ知らずの夏ごはん~ 調理実習「野菜たっぷりヘルシー料理」
8月30日(金) 午前10時~正午	グループワーク ~ママの声・ママの気持ち~ 育児って大変!? 育児って楽しい!? (心理相談の先生によるアドバイス)
9月6日(金) 午前10時~正午	からだを動かそう! 産後ママのためのエアロビクス
9月20日(金) 午前10時~正午	こころもからだもリフレッシュ!! お家でできるリラックス方法~アロマ&ストレッチ~
10月4日(金) 午前10時~正午	「こどものくに」で遊ぼう! こどものくにの紹介 こどもとふれあおう! ベビーマッサージ

問合せ・申込み●健康推進課(内線1193)

健康ひと回メモ

No.428

歯なしにならない話

食べることは、長い

人生のなかでも大きな楽しみですが、食べものをおいしく食べるためには「歯」が必要です。現代は歯科医療が進み、義歯やインプラントなどで補うことも可能になりましたが、それでも自分の歯でかめる幸せは、何にも代え難いものです。そこで今回は、できるだけ歯を長持ちさせる工夫について書いてみます。

◎歯を失う原因は？
むし歯と歯周病がほとんど
◎予防策は？
歯みがきと歯肉マッサージが大切

まず、むし歯予防のためには、むし歯になりやすい部分を知りましょう。歯と歯の間、歯と歯肉の間、奥歯のかむ面の溝は、汚れがたまりやすい場所です。その部分を磨くには「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」などが効果的です。歯ブラシでの磨き残しを知るために、歯科医院で染色剤を使って調べてもらうとよいでしょう。そうすると自分の歯みがきの癖がわかります。また、歯周病予防には歯肉マッサージ

ージが効果的です。

みなさんは歯みがきは食べた後だけでよいと思っていませんか？歯周病は歯肉の病気なので、何度もマッサージして血行をよくすると治りやすくなります。そこで、「ながら磨き」を試してみたいかがでしょうか。たとえば、お風呂に入りながらとか、テレビを見たり、新聞を読みながらなど、忙しい時間のなかでも、何かしながら歯ブラシを動かすことで、歯肉のマッサージができ、むし歯だけでなく、歯周病の予防にも効果的です。ペー스트（歯みがき粉）をつけると、泡が出てすすぎすぎたくなり、周囲も汚れるので、何もつけず水で洗っただけの歯ブラシでよいと思います。そして最後に少しペーストをつけ、洗面所で仕上げるとういでしょう。

日常生活的に行われている歯みがきも、自分の癖や、じょうずに磨くコツを知るだけで、むし歯や歯周病の予防効果が格段に違ってきます。たった一本の歯ブラシで、口の健康を維持できるのですから、ぜひみなさんで実行しましょう。

（岡谷下諏訪歯科医師会）



国保加入の40～74歳のみなさん 生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送します。

健診実施期間…6月1日(土)～10月31日(木) 自己負担金…無料

対象者は誰でも「無料」で受診できます

健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目		何がわかるの?	
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	肥満度・内臓脂肪の蓄積	
血圧測定	収縮期・拡張期血圧	高血圧・動脈硬化	
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール	動脈硬化の危険度
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の危険度
	肝機能	AST、ALT、γ-GT	肝機能の程度
	腎機能	クレアチニン、GFR	腎機能の程度
	貧血	赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット	貧血の疑い
尿検査	たんぱく質の代謝	尿酸	通風発作の危険性
	糖の代謝	尿糖	糖尿病の危険度
	たんぱく質の代謝	尿たんぱく	腎機能の程度

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会や教室などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

日曜日健診を実施します!

「平日は仕事で、健診に行かない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えて、日曜日健診を実施します。

期日…6月30日(日)

時間…午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター1階研修室

申込み…電話で希望時間を予約してください。6月21日(金)まで受け付け、ただし定員になり次第締め切ります。

● 問合せ・申込み ●
医療保険課(内線1187)

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1187)、健診の内容については…健康推進課(内線1184)

介護保険料を年金から納めていただいている65歳以上の人へ

介護保険料は、前年の所得状況に応じて算出されます。所得などに変動があると、保険料が変更になりますが、年金から保険料が差し引かれる時に、年度の前半期(仮徴収：4・6・8月)と後半期(本徴収：10・12・2月)で保険料の金額に大きな差が出ないよう、6・8月の保険料を調整し、各納入月の保険料がほぼ均等となるように(=平準化)しています。

平準化に伴い、今年、6月・8月の納付額が変更となる人には、6月上旬に諏訪広域連合から、仮徴収額変更通知書を郵送します(市内の該当者は約2,300人です)。ご確認のうえ、不明点については、お問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1282)・諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161

年金手帳を紛失した時は…

日本年金機構は、1人に1つの番号(原則)で、みなさんの年金加入記録を管理しています。その番号を基礎年金番号といい、「年金手帳」に記載をしています。大切な年金加入記録を適切に管理するため、新たに年金に加入する場合は、年金手帳の提示をお願いします。なお、年金手帳を紛失した場合は、再発行の申請を行ってください。

※既に年金を受給している人は、年金手帳の再発行の必要はありません。

被保険者の種類	再発行の手続き先	持ち物
第1号被保険者	岡谷年金事務所・市民生活課	認印・本人確認ができる書類
第2号被保険者	勤務先	
第3号被保険者	配偶者の勤務先	

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

笑いは健康だ!!

やまクラ寄席 開演



日時…6月2日(日) 午後1時30分開場 2時開演

場所…カノラホール小ホール

出演…江戸落語の本格派 金原亭 馬生 ほか

木戸銭…一般2,000円、やまびこクラブ会員

1,000円、小中高生500円

※チケット(半券)でロマネット入浴100円引

※詳細は、お問い合わせください。

●問合せ●

総合型地域スポーツクラブ やまびこクラブ

☎24-5210 (担当:林・金澤)

未就園児親子交流

各保育園では、入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流などを目的とした、保育園で遊べる日を設けています。お気軽にご参加ください。9月以降も行われますので、詳細は各保育園までお問い合わせください。

保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定		
			6月	7月	8月
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	13日	11日	8日
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	11日	11日	2日
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	5日	3日	2日
川岸保育園	☎22-3829	チュールリップぐみ	7日	4日	2日
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	11日	9日	27日
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	6日	4日	8日
みなと保育園	☎22-3566	ノンタンの日	6日	4日	8日
長地保育園	☎27-4194	ノンタンの日	6日	4日	7日
若草保育園	☎22-4038	ひよこちゃんの日	18日	17日	6日
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	4日	11日	8日
東堀保育園	☎27-9366	ノンタンの日	20日	18日	20日
神明保育園	☎22-4555	ノンタンの日	6日	11日	7日
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	20日	18日	28日
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	10日	2日	19日
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	13・14日	18・19日	8・9日
ひまわり保育園	☎27-2816	あそぼう会	毎週月曜日		

岡谷市立小中学校の子どもを地域とともに育てる会

第31回子どもの健全育成をすすめる大会

市内の小中学校では、地域と学校がともに子どもの健全育成を進めていくことを願い、市民のみなさんに、学校教育について直接知っていただく機会として、地域との連携を深める会を開催します。内容は各校の実情に応じて設定。多くのご参加をお待ちしています。

主催…岡谷市教育委員会、岡谷市校長会、岡谷市PTA連合会

※詳細は各学校に直接お問い合わせください。

【実施予定】

※順次ほかの学校も開催します。

学校名・電話	開催日
神明小学校 ☎22-2243	6月27日(木)
湊小学校 ☎22-2728	7月5日(金)
長地小学校 ☎27-8792	7月5日(金)
岡谷東部中学校 ☎27-8644	7月8日(月)

夏の学び舎

教養を高めて心豊かに、そして、仲間の輪を広げましょう。

時間…午前10時～11時30分(全4回)

会場…今井区公会所 大ホール

対象者…市内在住の人

定員…50名(定員になり次第締め切ります)

申込み…6月11日(火)午前9時から、今井区公会所にて受付
(先着順) ※受付初日の電話申し込みはできません。

※全講座受講が原則です

参加無料

日程	内容	講師
7月2日(火)	昆虫面白話し	元 信大農学部教授 前 小井川区長 増沢 利和さん
7月9日(火)	諏訪大社と御柱	諏訪大社 宮司 北島 和孝さん
7月16日(火)	諏訪湖の水生物	前 長野県水産試験場 諏訪支場長 武井 薫さん
7月23日(火)	今井区誌の話 & 落語を楽しもう	元 今井区長 松田 弘三さん

申込み・問合せ●今井区公会所 ☎22-2544
イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

カルチャーセンター恒例「着付け講座」 浴衣で夏の思い出づくり

初心者の方も簡単に浴衣が着られるようになります。

日程…7月6日・13日・20日(毎週土曜日)

時間…午前9時30分～11時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

対象…市内在住、在勤の16歳以上の女性

定員…20名(定員になり次第締め切ります)

講師…よそおい和装学院長 島田美千子さん、和装彩
の会のみなさん

受講料…1,000円

持ち物…浴衣・半幅帯・腰ベルト・伊達じめ・帯板

※貸出しはできません。必ず事前にご用意ください。

申込み…6月15日(土)午前9時から受付開始。カルチ
ャーセンター窓口または電話でお申
し込みください(初日は窓口のみ)。

※定員に達しない場合、22日(土)か
ら市外在住の方も受付

※託児付(要予約)



申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404



見て・聞いて・触れて知る“岡谷のまち” 岡谷あれこれスクール

岡谷に転入してきた人、戸惑っていることはありませんか。前から住んでいるけれど、よくわからないという人も。“友だちの輪”を広げ、悩みや不安を解消する楽しい講座が始まります! 岡谷を知り、まちをもっと身近に感じて、豊かに生活しましょう。

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生除く)。新たに転入してき
た人に好評です。

定員…20名(定員になり次第締め切り)

参加費…無料

別途実費…1,500円(保険料、実習材料費ほか)

託児…申し込み時にお申し出ください。

申込み…6月6日(木)午前9時から受付。

※日程などが変更になる場合があります。



受講無料・託児あり

問合せ・申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

日時	内容
6月20日(木) 午前10時～ 正午	『オカヤ ファースト ステップ』 ～岡谷市のいち・に・さんし!!～
6月27日(木) 午前10時～ 正午	『オカヤ インダストリアム ツーリズム※』 ～岡谷市の産業観光!!～ ※インダストリアム ツーリズムは産業観光のこと
7月4日(木) 午前10時～ 正午	『オカヤ インターナショナル』 ～世界から岡谷市を見たら!!～ 交流会も予定しています
7月12日(金) 午前9時～ 午後2時30分	『ルック アット オカヤ』 ～市内施設見学!!～ イルプラザ画館、市内周遊、清掃工場など
7月18日(木) 午前10時～ 正午	『B1グランプリ オブ オカヤ』 ～岡谷市のB級グルメを作って食べる!!～
7月25日(木) 午前10時～ 正午	『レッツトライ マユちゃん』 ～かわいらしいマユちゃん人形に挑戦!!～

岡谷市子育て支援サイト
子育て支援メールマガジン

げんきっずおかや

<http://www.city.okaya.lg.jp/kosodate/>

子育てに関する、お知らせ・行
事案内・手続きなど、パソコン
や携帯電話に月2回配信。

まずは利用登録!

.....

今すぐアクセス▶▶

.....



問合せ●子ども課(内線1264)