

健康ひとロメモ

No.445

“ピロリ菌”は

胃に炎症を起こす細菌です

ヘリコバクター・

ピロリ菌をご存じですか？胃のなかに住む細菌で、胃の表面で毒素を出して胃に炎症を起こします。この菌がいると、胃炎や胃潰瘍・十二指腸潰瘍になりやすく、また、胃がんの発生にも関係があるといわれています。

ピロリ菌は、すべての人が感染しているわけではありません。ピロリ菌の感染率は、乳幼児期の衛生環境が関係していると考えられており、上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率になっています。最近では、家族内での口を介した感染も原因と考えられています。日本人のピロリ菌感染者の数は、約3500万人といわれています。

ピロリ菌に感染しているかどうかを調べる検査には、さまざまな方法があります。内視鏡検査（胃カメラ）のときに胃の組織を一部採取して行う方法と、内視鏡を使わずに血液、尿、便、吐いた息などで調べる方法もあります。内視鏡検査で胃炎（萎縮性胃炎な

ど）や胃・十二指腸潰瘍と診断された人など、ピロリ菌の感染が疑われる場合は、ピロリ菌感染の有無を検査で確認することをおすすめします。ほとんどのピロリ菌感染者は、症状もなく、健康にいらしています。ピロリ菌に感染しているからといって、必ずしも胃潰瘍や胃がんになるわけではありませんが、ピロリ菌に感染している場合は、内服薬を1週間内服する除菌療法により菌を除去することで、胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんが発生する確率を減らせる可能性があります。最近では、ABC検診といって、ピロリ菌感染の有無と、胃炎の進行度合いを血液検査で調べる検診もあります。無症状の人でも、こういった検診を利用して、ピロリ菌感染の有無を調べておくことができます。

今までに、胃炎や胃潰瘍を指摘されたり、胃の調子が悪いと感じている人などはぜひ一度、医療機関で相談していただき、ピロリ菌に関する必要な検査を受けることをおすすめします。（医師会）

35歳～39歳の基本健康診断のおしらせ

市は、35～39歳の市民を対象に基本健診を実施します。健康のため、1年に1度の健康診査！この機会に受診しましょう。

対象者…平成27年3月31日までに35歳から39歳に達する市民

※基本健康診査受診には、事前に申し込みが必要です。

健診会場…市保健センター 健診期日…12月12日(金)

受付時間…午前7時30分～9時30分

健診の内容 ※一部負担金は、当日健診会場でお支払いください。

項目	検査内容	発見できるおもな疾患	一部負担金額
基本健康診査	問診・身長体重計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・腹囲測定・血液検査	糖尿病、高脂血症、高血圧性疾患 など	1,600円

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人は、対象外です。

申込み方法…電話で、住所・氏名・生年月日、電話番号をお知らせください。

申込み期限…11月25日(火)まで

【一部負担金の免除について】（申請が必要）

次に該当する人は、申し込み後に無料で受診できます。

●市民税非課税世帯の人 ●生活保護世帯の人

※上記に該当する人は無料券を発行しますので、印鑑をご持参のうえ、健診日前日までに市役所1階健康推進課まで申請にお越しください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

カルチャーセンター ホリディスクエア カノラータ・オーケストラ アンサンブルコンサート

日時…11月16日(日) 午後2時開演

場所…イルプラザ・カルチャーセンター催事場

プログラム…弦楽：「アナと雪の女王」より／金管：秋のメドレー・冬のメドレー／管弦楽：ウィンナーワルツ&ポルカ特集

★イルプラザで当日有効のクーポン券を配布します。

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

岡谷市英語スピーチコンテスト参加者募集！

期日…12月14日(日)

時間…午前10時～：中学生の部・午後2時～：高校生の部

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

参加資格…市内4中学の生徒 各校3～6名（生徒数に応じて）・高校生(参加自由)

テーマ…自由 時間設定…4分以上5分以内

申込み・問合せ●(公財)おかや文化振興事業団 国際交流センター

☎24-3226 FAX 24-3229 E-mail:oiea@oiea.jp

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(12月分)：

11月16日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後8時～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

問合せ ● スポーツ振興課

☎ 22-8804

スポーツ教室

申込み：教室開始の1か月前から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。

◎ソフトバレーボール教室

期間：12月2日～2月10日 毎回火曜日 計8回

対象：市内在住の小学3年生以上の男女

時間：午後7時～9時

場所：市民総合体育館スワンドーム

定員：40名

講師：岡谷市バレーボール協会

受講料：小・中学生1000円・高校

生以上2000円

保険料(任意)：小・中学生820円・高校生以上1870円

問合せ ● 市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会 ☎ 22-8850

(平日午前9時～午後5時)

ファミリースケートデー

やまびこアイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します(貸し靴は有料)。

日時：11月8日(土) 午前10時～午後3時

やまびこ国際

スケートセンターオープン

日時：11月22日(土) 午前10時オープン

● 当日オープンイベントあり

● 当日滑走無料

※貸し靴は有料：1足520円

やまびこ公園が今年の営業を終了します

11月16日(日)で閉園となりますが、サマーボブスレー、ローラースケート場は、11月3日(月・祝)までの営業となります。

問合せ ● やまびこ公園管理事務所

☎ 22-6313

スケート指導を

お手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた」という笑顔づくりを応援してください。人を募集します。

期間：冬季(特に10月～3月)

募集内容：

① 平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

② 平日の午後6時以降に指導できる人(スピードスケート限定)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払います。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● やまびこスケートの森

☎ 24-2494

岡谷スピードスケート振興会

会員募集

スケートが好きな子、あつまれ!! スケートのシーズン到来。「スケートのまち岡谷」からオリンピック選手をめざしませんか。初心者も大歓迎です。

対象：市内の小・中学生

練習日時：毎週水・金曜日 午後6時～8時(冬季間)

練習場所：やまびこ国際スケートセンター

入会金：3000円(十保険料800円)

おしらせ

年末調整説明会

諏訪税務署による年末調整説明会です。「年末調整のしかた」および「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引き」など、パンフレットを用いて説明しますので、ご持参ください。

日時：11月18日(火)

午後1時30分～(約2時間)

場所：カノラホール小ホール

問合せ ● 諏訪税務署 ☎ 57-5213

白色申告決算説明会

事業所得などを有する白色申告者の、決算の仕方や注意点などの説明会です。

● 営業所得関係

日時：12月9日(火) 午後2時～3時30分

場所：岡谷商工会館

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

青色申告決算説明会

青色申告決算書の作成や注意点などの説明会です。

●営業所得関係

日時：11月19日（水）午後2時～3時30分

場所：岡谷商工会館

●不動産所得関係

日時：12月1日（月）午後2時～3時30分

場所：岡谷商工会館

●農業所得関係

日時：12月10日（水）午後2時～3時30分

場所：すわこ宮農センター田中線センター会議室

問合せ●諏訪税務署 ☎57-5211

第66回人権週間

「特設人権相談所」開設

12月4日から10日までの「人権週間」に合わせて「特設人権相談所」を開設します。いじめ、児童虐待、セクハラ、ストーカー、男女差別、家庭内・近隣のもめごとなど、人権に関する日頃の悩みごとの解決にご利用ください。

相談は無料で秘密は堅く守られます。直接会場にお越しください。

日時：12月4日（木）午前10時～午後3時
場所：諏訪湖ハイッ

相談員：人権擁護委員

問合せ●長野地方事務局諏訪支局 ☎52-2440

更生保護女性会60周年記念イベント開催

岡谷市更生保護女性会は、女性の立場から犯罪・非行の防止や過ちに陥った人の更生を支える女性団体です。

結成60周年にあたり、記念式典のほか、全国の刑務所を慰問している女性2人組のアーティスト「ペペ」による講演&コンサートを開催します。

入場無料です。お気軽にご来場ください。

日時：11月8日（土）午後1時～
場所：カノラホール 大ホール

問合せ●社会福祉課（1252）

HIV検査（エイズ検査）

が無料で受けられます

12月1日は「世界エイズデー」です。それに合わせて、諏訪保健所では、匿名・無料で実施している検査の実施日と実施時間枠を拡大します。

検査項目：HIV、梅毒

定例検査日時：毎週水曜日（午前9時～11時）・第2水曜日（午後4時～7時）

拡大検査日時：12月1日（月）・3日（水）午後4時～7時（両日とも）

対象者：感染の不安のある人

費用：無料

申込み：前日までに電話でご予約ください。

さい。

場所：諏訪合同庁舎2階 諏訪保健所
内容：5CCの採血をします。結果は1時間後にお伝えします。

※血液中の抗体を調べる検査です。不安な接触から3か月以上経過している必要があります。

検査予約・問合せ●諏訪保健所 ☎57-5656（エイズ専用ダイヤル）

諏訪地域離職・新卒者対象就職説明会

経営者や人事担当者に直接PRできるチャンスです

日時：11月5日（水）午後1時30分～4時

場所：諏訪市文化センター

※参加費無料 事前申込み不要
問合せ●テクノプラザおかや

☎21-7000

財務省関東財務局

長野財務事務所へご相談を

長野財務事務所では、無料相談窓口を設置しています。ひとりで悩まないで、迷わずご相談ください。

●だまされないで！危ない投資勧誘（未公開株、社債、ファンド）

☎026-234-5125

●借金の返済でお悩みはありませんか（多重債務）

☎026-234-2970

陸上自衛隊

高等工科学校生徒募集

応募資格：平成10年4月2日～平成12年4月1日生まれの男子で、中学卒業または平成27年3月に卒業見込みの人

受付期間：11月1日（土）～平成27年1月9日（金）

試験内容：筆記試験・口述試験・身体検査

試験日程：1次：1月24日（土）・2次：2月5日（木）～8日（日）までの間の指定する1日

合格発表：1次：1月30日（金）・最終：2月20日（金）

入隊時期：平成27年4月

身分：特別職国家公務員（生徒）

手当支給：月額9万4900円
※期末手当年2回あり

学校所在地：神奈川県横須賀市（全寮制 ※宿舍無料）

問合せ●自衛隊諏訪地域事務所

☎02-6785

新施設の名称を募集します

諏訪市児童発達支援センター清水学園の新施設の名称を募集します。採用された人には「この街ブランドプレミアムセット」を贈ります。詳しくはお問い合わせください。

応募期限：11月16日（日）

問合せ●清水学園 ☎58-2343

ロマネット〈11月のイベント紹介〉

♫やまびこ20周年記念感謝イベント

期日…11月22日(土)

- ①現金でご利用のみなさんは、入浴料が特別割引価格になります。
 - ②抽選で当たりが出たら、「食事処やまびこ」にて、ミナソノ井を200円でご提供!
 - ③プリペイドカードの入金、またはギフト券をご購入いただくと、抽選で豪華賞品プレゼント!
- 詳しくは館内ポスターをご覧ください。

♫キッズわくわくプール

期日…11月2日(日)・24日(月・振休)

時間…午前10時～午後6時

浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOK

です♪プールご利用の子どもさん(小学生以下)には、お菓子のつかみ取りもあります。



♫ロマネットの日(お客様サービスデー)

期日…11月14日(金)

問合せ●ロマネット ☎27-6080

工事のお知らせ 問合せ●カノラホール☎24-1300

カノラホールでは、今後も施設を安全快適にお使いいただくため、外壁ならびに大ホール照明設備の改修工事を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ①外壁改修…現在工事中～平成27年1月15日まで
 - ②大ホール照明設備改修…平成27年1月中旬～3月31日(予定)
- ※②の工事期間中は、大ホールの使用ができません。

こどものくに 0123

参加無料

11月のイベント

♣子育てアドバイス

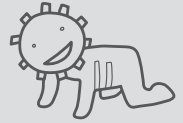
教えて!こんなこと(申込み受付中)

子育ての悩みや不安の解消に

日時…11月19日(水) 午前10時～11時

講師…宮原規夫さん(臨床心理士)

対象…保護者 定員…12名



託児あり

♣離乳食講座(10月27日(月)より申込み受付)

調理実習と試食(保護者のみ)

日時…11月26日(水) 午前10時～11時30分

対象…保護者 定員…15名

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円程度)

託児あり

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

毎月第3水曜日は「食べるのだいすき!」

簡単に作れるおやつや主食を紹介…栄養士のワンポイントアドバイスとミニミニ試食会です。ご参加ください。

11月の行事	7日(金)	午前11時～	リズム遊び
	13日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
	19日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
	20日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
	21日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
	24日(月・振休)	1日中いつでも	ぺったんこの日
	27日(木)		食育相談日

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

11月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…11月18日(火) 午前10時30分～(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時…11月1日・8日・15日・22日・29日の土曜日 午前11時～(20分程度)

☆日曜日のちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…11月30日(日) 午前11時～(30分程度)

☆文化講座(主催:岡谷市読書サークル協議会)

日時…11月8日(土) 午後1時30分～

内容…マリ共和国におけるボランティア活動

講師…村上一枝さん

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

☆ぬいぐるみのおとまり会開催

お気に入りのぬいぐるみを図書館に宿泊させてみませんか?ぬいぐるみたちが、おはなし会に参加したり、図書館の仕事をしたりしますよ!お泊りのようすを撮影し、カードにしてプレゼントします。

日時…お泊り受付…11月22日(土)

お迎え…11月23日(日) 午後1時30分～24日(月・振休)

参加対象…あなたのお気に入りのぬいぐるみ(1人1つ)

参加条件…ぬいぐるみが気に入った本を借りてくたさい。

◎11月の休館日…4日・10日・17日・25日・28日

今月のテーマブック「ふるい おはなし」

11月16日(毎月第3日曜日)は「うち読でエコ読の日」

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-2031 FAX24-3838