



## 世界 de Go! 国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226



### ◎ イギリス人は何で英語話すの？トナカイは英語で何っていうの？ ◎

国際交流員のマシューです。最近では保育園や幼稚園を訪問し、目に入れても痛くないほどかわいい園児たちが、楽しく英語や外国の文化にふれあえるように、イギリスの紹介のほか、簡単な英語を教えたり、ゲームやダンスをしたり、さまざまなかたちでの交流をしています。

これまででは、国際交流員派遣の依頼をいただいた保育園のみ訪問していましたが、園児たちが幼年期から英語に関心を持つことを目標とする「世界にタッチ英語に触れよう事業」が来年度から始まる予定を受け、市内公立保育園全園を回ることになり、楽しみにしています。

少し前に夏明保育園を訪問し、クリスマスのテーマでゲームや話をした後、園児たちと給食を食べる



機会がありました。

「イギリス人もメロンソーダ飲むの?」、「メロンソーダは英語でなんというの?」、「ねえねえ、ぬり絵は英語で?」など園児たちは興味津々で、質問の多さに、そして内容に、圧倒されました。また、英語を教えると、楽しそうに何回もとってもうまい発音で繰り返して言ってくれました。帰る時にも必死に手を振って、「Thank you」、「See you」、「また来てね」と元気に見送ってくれました。

幼い子たちは、周りのすべてのことに興味を持っているので、英語や外国人にも抵抗がありません。そうした時期に、楽しく英語や異国文化にふれると、語学も自然と身につく、将来、国際貢献のできる大人に成長することができると思います。そうなりますように、この訪問がちょっとした手助けになればうれしいです。

## こどものくに 0123

参加無料

### 2月のイベント

#### ♣絵本講座(申込み受付中)

わらべ歌遊びを楽しみましょう。

日時…2月14日(金) 午前10時～11時

対象…子どもと保護者 定員…20組



#### ♣おもちゃ講座(申込み受付中)

きれいきれいモップ

日時…2月26日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 定員…15名

託児あり

#### ♣ひなまつりコンサート(申込み不要)

「ほっこり」さんによる、フルートとピアノ演奏など

日時…2月28日(金) 午前10時30分～11時15分

対象…子どもと保護者

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

### 楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

2月 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
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)	1日中いつでも	ぺったんこの日
27日(木)	午前10時～	双子のおしゃべり会

### こどものくにへ遊びに行こう!

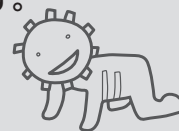
利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新あり)。

※2月の休館日は、12日(水)になります。

11日(火・祝)は、開館します。



申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

## 「健康いきいき!! 基本チェックリスト」の記入・返送はお済みでしょうか?

毎年実施している「基本チェックリスト」を、今年も1月初旬に対象者(平成26年12月末までに65歳以上になる人で、要支援・要介護認定者を除く)に郵送しました。提出期限は1月31日(金)ですが、まだ提出していない人は、同封の返信用封筒により、2月28日(金)必着でご返送ください。

なお、ご提出いただいた人には、日常生活の動作、心身の動きなどを確認し、結果のお知らせとともに「介護予防教室」をご案内しています。ぜひ、「基本チェックリスト」の回答をお願いします。



問合せ●介護福祉課(内線1273～1275)

# 健康ひとロメモ

No.436

## 肘上顆炎について

前腕をひねったり、ちよつとしたものを持ち上げたときに、肘の外側あるいは内側から前腕にかけて痛みがあり、その症状が長引く場合は、肘上顆炎になっている可能性があります。

### 肘上顆炎とは

肘の関節のすぐ上後方に、上腕骨の出っばりが内側と外側にあります。これを上腕骨上顆肘上顆)と言い、内側上顆には手首や指を屈曲させる筋肉が、外側には手首や指を伸展させる筋肉がついています。慢性的に腕に負担をかけ続けたり、重たいものを持ち上げるような負担が急に掛かると、これらの筋肉と肘上顆との間に炎症が起こります。一度炎症が生じてしまうと、筋肉を使う(腕を使う)際に炎症部を動かす負担を掛けることになるため、痛みが生じます。またその際にさらに炎症が悪化することになり、症状が長引きます。外側の上顆にやや多く起こり、テニスをしてる人によく見られるので、一般に「テニス肘」と呼ばれて

いますが、勿論テニスと無関係にも起こり、ものを持ち上げた際に生じることが多いようです。また、内側上顆ではゴルフでダフった際に生じやすいので「ゴルフ肘」と呼ばれたりします。こちらはものを強く握ったり、指先に力を入れた際に痛くなります。

### 診断

以上のような腕を使った際の痛みの症状や、内側あるいは外側の肘上顆部の圧痛(押さえた時の痛み)、屈曲筋・伸展筋に負担を掛けた際に痛みの再現があれば、肘上顆炎と診断されます。時に肘上顆に剥離骨折が見られることがあり、レントゲン検査が必要な場合もあります。

### 治療

まずは、炎症部に刺激を与えないように安静を保つことです。この場合、肘の屈伸はあまり関係なく、手首から先の手・指を動かす筋肉が炎症に係わっているため、手首から先に力を込めた作業などをなるべくしないことが大切です。症状に応じて、鎮痛消炎剤の内服や湿布の投与を行います。症状が長い場合、肘を

温めることも症状を抑えるのに有効です。多くの場合、これらの治療で数か月以内に症状は軽くなつてきます。

痛みが強い場合には、局所麻酔剤と、炎症を抑える効果の強いステロイドという薬の注射を行うこともあります。しかしあまり頻回に注射をすると、かえって治りを遅くしてしまう場合もあります。

そのほかの治療として、外側上顆炎では炎症に係わっている筋肉の動きを抑えるバンドのような器具を着けることで、ある程度痛みを抑えることができます。腕を使う仕事に従事していて、安静を保つことのできない人にお勧めです。

長期にわたり強い痛みが持続する場合には、手術が必要なこともあります。腕の痛みが続いている人は、専門医を受診してください。(医師会)



### 健康推進研修会

## かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よくかみ、よいからだ♪～

80歳になっても健康な歯を20本保ち、一生懸命楽しくかんで食べることは、いつまでも元気で暮らすひけつです。

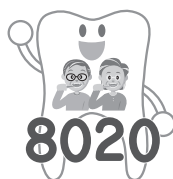
日時…2月28日(金) 午前9時30分～午後1時

場所…岡谷市保健センター

### 内容

- ①講話「よい歯で、よく噛む」ことの大切さ
- ②実習「きちんと磨けていますか?」
- ③調理実習「かめかむフッキング」

受講料…500円(当日集めます)



持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾、手鏡

定員…30名(先着順)

申込み…所定の参加申込書または電話にて、2月21日(金)までに健康推進課へお申し込みください。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会 共催…岡谷市

☆参加者には歯科衛生士が「オススメする歯ブラシ」とキシリトールガムをプレゼント

申込み・問合せ●健康推進課(内線1182)

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

## 募集

### 奨学金「岡谷市育英資金」

市は、高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、奨学金を貸与します。ご利用ください。

**申込資格**…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住すること、または居住していたこと
- ②成績が優秀で身体が健康であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構そのほかの団体から別に学資などの貸与を受けていないこと

**貸付月額**…

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) ……3万円以内
- ▽専修学校(専門課程) ……4万9000円以内
- ▽短大、大学 ……5万2000円以内
- ▽医学部 ……20万円以内
- ▽大学 ……20万円以内(初回のみ)

**入学準備金**…

▽医学部…120万円以内(初回のみ)

**貸与条件**…①無利子 ②貸与は正規の就学期間内

**償還方法**…卒業して半年後から月賦などにより償還

**提出書類**…①奨学生願書(様式第1号)、②奨学生推薦調書(様式第2号)、③健康診断書、④合格通知書(写し) または在学証明書、⑤作文(将来の夢や決意など)

**募集期限**…3月31日(月)

**貸付決定**…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経て決定

**問合せ** ●教育総務課(内線1211)

### 奨学金

#### 「公益信託山田徳郎奨学金基金」

**申込資格**…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

**給付方法**…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

**給付月額**…1万5000円

**募集期限**…3月31日(月)

**募集人数**…若干名

**給付決定**…4月下旬開催予定の奨学生選考委員会の審査を経て決定

### 「平成26年度健診等窓あき封筒」へ掲載する広告を募集します

医療保険課、健康推進課では、来年度の特定健診、後期高齢者健診発送窓あき封筒に有料広告を掲載します。健診の受診券等発送封筒は、健診受診対象者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

**規格・数量**…健診用窓あき封筒(角形20号A4判) 裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

**掲載料**…1枠 3万円

**使用期間**…平成26年度(平成26年4月～10月)

※広告掲載封筒がなくなるまでの期間

**応募方法**…医療保険課、健康推進課に募集要項と申請書がありますので、おたずねください。

**応募締切**…2月28日(金)

※内容によっては掲載できない場合もあります。



見本

**問合せ** ●医療保険課(内線1186)  
健康推進課(内線1181)

問合せ ●教育総務課(内線1211)

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(3月分)…

2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

※学校体育施設を使用する場合は、事前に登録が必要です。詳細は市民総合体育館窓口まで。

問合せ ●市民総合体育館 221-8800

### ファミリースケートデー

市内スケート施設を、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)。

やまびこアイスアリーナ

(☎224-2494)

2月9日(日) 午前10時～午後3時

やまびこ国際スケートセンター

(☎224-5210)

2月1日(土) 午前8時～午後9時



## やまびこ国際 スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで！  
入場無料です(貸し靴は有料)。

期日：2月16日(日)

時間：初心者向け記録会終了後～午  
後9時

問合せ ●やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

## おしらせ

### 住宅の耐震診断を 行いましょう

専門家(長野県木造住宅耐震診断  
士)による住宅の無料耐震診断を受付  
中です。地震に備え、ご自宅の耐震  
性をチェックしましょう。「簡易耐震診  
断意向確認票(申込書)」に必要事項を  
記載して、ご提出ください。  
対象となる住宅…

以下のすべてに該当する住宅

★昭和56年5月31日以前に建てら  
れた住宅

★二建て住宅(店舗併用住宅など  
の併用住宅を含む)

★在来工法の木造住宅

耐震診断の結果、総合評点が1.0  
未満の住宅の補強工事を行う場合に、  
工事費用の一部を補助する制度があり  
ます。詳細についてはお問い合わせせ

ださい。

問合せ ●都市計画課(内線1372)

### 人権擁護委員会による

### 「特設人権相談所」開設

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、人権に関する日ごろの悩  
みこ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。

期日：3月1日(土)

時間：午前10時～午後3時

場所：諏訪湖ハイッ

問合せ ●社会福祉課(内線1252)

長野地方事務局諏訪支局

☎521-2440

### 入札参加資格申請受付中

平成26年度に発注する建設工事、  
建設コンサルタント業務の入札参加資  
格申請(中間年)は、2月28日(金)まで  
にご提出ください。

※詳細は、市ホームページでご確認く  
ださい。

受付期間：2月3日(月)～28日(金)

提出書類：入札参加資格申請書およ  
びそのほかの必要書類(市ホームペ

ージからダウンロードできます)

提出方法：持参または郵送

※郵送の場合は2月14日(金)必着

提出・問合せ ●財政課(内線1535)

### 講演「成年後見」&

### 認知症サポーター養成講座

成年後見制度と認知症サポーター  
養成の2部構成で講座を実施します。

期日：3月1日(土)

時間：午後1時30分～4時

場所：カノラホール小ホール

※入場無料どなたでも参加できます。

主催：岡谷市・岡谷市地域包括支援  
センター

問合せ ●介護福祉課(内線1277)

### 第14回

### 岡谷市農業シンポジウム

期日：2月22日(土)

時間：午後2時45分～4時

場所：市役所9階 大会議室

演題：里山改善へ「食」からのアプローチ

講師：オーベルジュエスポワール

オーナーシエフ 藤木 徳彦さん

※入場無料

主催：岡谷市農業振興連絡協議会

問合せ ●農林水産課(内線1486)

### 「明日の長野県農業を担う 若人のつどい」

### 青年農業者プロジェクト活動コンクール

長野県、PALETTEつながりでは、  
県内の若き農業者が、日ごろの研究・  
活動の成果や、農業への熱き想いを発  
表するコンクールを開催します。多く  
のみなさんの参加をお待ちしています。

日時：2月7日(金) 午前10時～午後  
5時

場所：諏訪市文化センター大ホール

内容：

◎プロジェクト発表・意見発表

◎ミニ講演会：演題「感動していただ  
ける味噌屋を目指す」

講師：山万加島屋商店 三代目 小松

豊幸さん(岡谷市)

申込み・問合せ ●

長野県諏訪農業改良普及センター

☎57-2932

ホリデイスクエア ～午後のひととき～

### ウクレレハニー バレンタイン コンサート



入場無料

日時：2月16日(日) 午後1時30分～3時

会場：イルプラザ・カルチャーセンター催事場

出演：ウクレレハニーのみなさん

友情出演：ウクレレオハナ(ウクレレ)・Hula(フラダンス)・ハニービーツ(バンド)

※協賛各店にて、当日限りの特典サービスあり!(クーポン券が必要です)

問合せ ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404