

果物を食べると口の中がかゆい？

〜口腔アレルギー症候群〜

増える口腔アレルギー症候群

現在、日本人の3人に1人が、なんらかのアレルギー症状を有

しています。そのひとつである食物アレルギーは、おもに乳幼児期に発症して成長とともに改善していくことが多いのですが、成人になっても発症する特殊な食物アレルギーが増えています。それが『口腔アレルギー症候群（OAS）』で、果実や野菜を食べると口の中やのどがかゆくなったり、ヒリヒリする、口の中の粘膜や唇がはれるといった症状を起こす疾患です。口やのどの症状だけでなく、咳や呼吸苦などの呼吸器症状、さらに血圧低下や意識障害などの重篤な症状も報告されています。

花粉症との密接な関係

OASと花粉症には関係が見られます。代表的なものとしてシラカバ花粉症があり、30〜50%の患者さんが、バラ科の果実（リンゴやサクランボなど）を食べるとOASを起こします。シラカバの花粉とバラ科の果実に、共通の成分（抗原）が存在することが原因だと考えられています。また、シラカバ花粉はハンノキ花粉と共通抗原をもつため、ハンノキ花粉症の患者さんもバラ科の果実で発症することがあります。表に示すように、さまざまな花粉と果実に共通抗原があります。花粉症にOASを伴ったものを『花粉食物アレルギー症候群』、またラテックス（天然ゴムなど）アレルギーを合併すると

『ラテックス・フルーツ症候群』と呼ばれます。

OASの診断と治療

すでに花粉症と診断されている人が、該当する果実を食べて典型的な症状が現れた場合には、臨床的にOASと診断されます。はっきりしない場合には、血液や皮膚検査などで原因を確認することもあります。

治療の基本は、原因となる果実を避けることです。OASのほとんどは軽症で、症状は数十分以内に治まります。しかし、症状が進行してゆく場合、あるいは当初からのどの狭窄感、呼吸困難などの強い症状が出現した場合には、緊急の治療が必要となります。疑わしい果実を食べるときは、唇や舌の先にごく少量のせ、違和感を感じたりピリピリした場合にはすぐに吐き出してください。（医師会）

花粉の種類	共通抗原をもつ果実・野菜
シラカバ ハンノキ	バラ科（リンゴ、ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド、イチゴ、ウメ、ビワ）、マンゴー、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、キウイ、ピーナッツ、ココナッツ、クルミ
スギ	トマト
ヨモギ	セロリ、ニンジン、リンゴ、ピーナッツ、キウイ、マンゴー
イネ科	トマト、メロン、スイカ、ジャガイモ、セロリ、バナナ
ブタクサ	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナ

【アレルギー診療 ゴールデンハンドブック/南江堂】より

40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん

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!

10月31日(金)まで 自己負担金なし! 無料です!

国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。封筒のなかの案内をご覧ください、事前に医療機関に予約をして受診してください。

封筒を紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

日曜日健診のご案内(無料)

「期間中受診できない」「平日は仕事だから」「どの医療機関に行ったらいいか迷っている」というみなさん、ご利用ください。

日時…10月5日(日)・11月9日(日) 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(市役所横)

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。なお、定員になり次第締め切ります。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1187)

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

諏訪広域連合 職員募集

平成27年4月採用の、消防士・栄養士を募集します。詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)でも、ご案内します。

募集職種(平成27年4月採用)

●消防士(救急救命士)

勤務場所…諏訪圏域内の消防署
募集人員…若干名

●栄養士

勤務場所…救護施設八ヶ岳寮
募集人員…1名

受付期間…9月1日(月)～18日(木)

第二次試験…10月19日(日)

問合せ ● 諏訪広域連合企画総務課

(諏訪市役所内) ☎52-4141

<http://www.wide-suwa.net/>

suwakouiki/

長野県計量モニター募集

みなさんが日常的に購入している食品などについて、内容量が正しく表記されているか調査を行い、計量制度についての意見を述べる「長野県計量モニター」を募集しています。詳細はお

問い合わせください。
募集人員…10名程度
委嘱期間…11月1日(土)～30日(日)
応募期限…9月19日(金)
問合せ ● 長野県計量検定所
☎263-47-4006

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)：

9月21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。

録通知書をお持ちください。

問合せ ● スポーツ振興課

☎22-8804

新体力テスト参加者募集

成人のみなさん、自分の体力年齢がわかります。ぜひご参加ください。

日時…9月15日(月・祝) 午前9時30分集合(10時開始・正午終了予定)

対象…79歳までの成人市民

内容…

20歳～64歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、

立ち幅跳び、20mシャトルラン) 65歳から79歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館

参加費…無料

申込み…9月10日(水)まで市民総合体育館窓口にて受付

問合せ ● スポーツ振興課

☎22-8804

個人利用者優先デー

市民のみなさんの運動機会を増やす目的で、毎月第3日曜日(概ね)を個人利用者優先デーとしました。東体育館を個人利用のため開放します。詳しくはお問い合わせください。

日時…9月21日(日) 午前9時～午後6時(午後6時以降も利用状況により利用可)

使用料…1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

ト・用具貸出料…100円

種目…バスケットボール、バドミントン、卓球など

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料

(保険料・施設使用料込10回分)

幼児(年少)・小学生…4000円

一般…5000円

申込み…一般対象の教室は9月1日(月) 午前9時より、幼児・小学生

対象の教室は同日午後5時より、市民総合体育館にて受け付けます

(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

料を添えて申し込んでください。

料を添えて申し込んでください。

〔幼児(年少)・小学生〕

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月10日～12月12日

毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 サッカー教室

期間…10月8日～12月10日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(年少) 午後5時～6時(小学生)

場所…市民総合体育館

定員…各30名

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ振興課 ☎22-8804

◎第3期フットサル教室

期間：10月7日～12月16日
毎水火曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)～
午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館
定員：各20名

◎第3期卓球教室(小学生)

期間：10月8日～12月10日
毎水火曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館
定員：20名

◎第3期ミニバスケットボール教室(小学生)

期間：10月17日～12月26日
毎水火曜日(計10回)

時間：①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分

場所：田中小体育館
定員：男女各20名

◎第3期子どもスポーツ教室

期間：10月7日～12月9日
毎水火曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館
定員：20名

【一般】

◎第3期 脂肪燃焼

エアロビクス教室(託児つき)

期間：10月10日～12月12日
毎水火曜日(計10回)

時間：午前10時～11時
場所：市民総合体育館
定員：20名

以上問合せ ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎2218800

お知らせ

第51回岡谷市戦没者追悼式

岡谷市の戦没者、満州開拓に伴う
死没者を慰霊する「戦没者追悼式」を
開催します。戦争の犠牲になられた
人々をしのび、恒久平和の実現を祈
ります。一般参加も自由にできます。
ご来場をお待ちしています。

日時：9月23日(火・祝) 午前10時～
場所：カノラホール 小ホール
問合せ ●社会福祉課(内線1254)

中小企業の設備投資に

補助金

事業拡大、受注確保のための
生産設備導入を応援します

- 対象企業：市内の中小企業のうち
- 製造業
- ソフトウェア業
- ソフトウエア業
- 先端的技術分野の研究を行う民間
研究所または開発型企業

※5年以内に市商工業振興条例に基
づく工場などの新・増設、工場移転
の助成金を交付された企業は除く

対象となる生産設備：平成25年10月
1日～平成26年9月30日までに取
得した取得価額500万円以上の
生産設備で、平成27年度に固定資
産税が課税されるもの

補助金額：固定資産税償却資産課税
台帳に登録される取得価額の3%以
内(企業50万円まで)

補助金の事業承認申請期間：10月1日
(水)～10日(金) 午前8時30分～午
後5時15分(土・日を除く)

補助金の交付申請期間：平成27年4
月1日(水)～10日(金)

※補助金の交付申請は、事業承認を受
けた企業のみ行うことができます。事
業承認を受けていないと、補助金の交
付申請ができませんので、ご留意くだ
さい。詳細はお問い合わせください。

問合せ ●産業振興戦略室
(内線1248)

農業委員14名が決定

岡谷市農業委員会委員が、一般選挙
により無投票で10名、農協の推薦によ
る1名、市議会の推薦による3名の計
14名で決定しました。任期は本年7
月30日から3年間で、農地法関係申
請の処理、農地利用の調整、農業の
振興などの所掌事務に取り組むこと
になります。

■公選による委員

高林修一(西堀)、宮澤 淑(駒沢)、
横内功晴(三沢)、三澤一友(新倉)、

◎宮坂文彦(小井川)、鮎澤 隆(横
川)、○小口高弘(花岡)、野村利明
(今井)、御子柴正昭(東堀)、小松
健二(中屋)

■推薦による委員

山岡幸子(花岡)、◇林寛英(橋原)、
早出昭成(中村)、武井富美男(西堀)
※◎は会長、○は会長代理、◇は代議員
※詳しくはお問い合わせください。

問合せ ●

農業委員会事務局(内線1488)

司法書士無料法律相談

日時：10月1日(水) 午後5時～7時
場所：イルプラザ・カルチャーセン
ター 第3～6研修室

相談内容：不動産・会社の登記、相続
登記、裁判所への提出書類作成、高
齢者などの財産管理(成年後見)、ク
レジット・サラ金などの多重債務ほか

問合せ ●長野県司法書士会諏訪支部
山崎孝文さん ☎2211747

諏訪湖ふれあいまつり2014

日時：9月7日(日) 午前10時～午後
3時
場所：クリーンレイク諏訪(豊田終末
処理場)

問合せ ●よみがえれ諏訪湖ふれあい
まつり実行委員会事務局

☎58-2658



世界 de Go! 国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226 Fax.24-3229 oiea@oiea.jp



◎ 日帰りイングリッシュキャンプ(大人対象)参加者募集 ◎

毎年大好評のイングリッシュキャンプを、今年は、地元やまびこ公園での日帰りキャンプというかたちで開催! 英語に興味がある人、久しぶりに英語を話したい人、スキルアップしたい人、ナマの英語に触れたい人など大歓迎。豊かな自然に囲まれて、ネイティブの講師とゲームやアクティビティを楽しみ、英語で充実した1日を過ごしましょう。いろんな人と交流できる素敵なチャンスです!



日時…10月4日(土) 午前9時30分～午後4時30分

場所…やまびこ公園(管理事務所前集合) ※現地集合・現地解散となります。

定員…大人20名(先着順・要事前申込み) 参加費…3,000円(昼食代込)

申込み…9月1日(月)～26日(金)に国際交流センター事務局までお申し込みください。

こどものくに 0123

参加無料

9・10月のイベント

♣リトミック講座(8月29日(金)より申込み受付)

日時…9月29日(月)

午前10時～: ベビーリトミック

午前11時～: しっかり歩ける子ども向け

対象…親子 定員…各30組

持ち物…水分、動きやすい服装(素足)、汗ふきタオル



♣おやつ講座(9月8日(月)より申込み受付)

調理実習と試食(試食は子どもと一緒に)

日時…10月6日(月) 午前10時～11時45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

♣ミニ運動会(9月19日(金)より申込み受付)

みんなで楽しく運動会ごっこをします

日時…10月20日(月)

午前10時～・午前11時～(年齢別で2回)

対象…歩ける子どもさんと保護者 定員…各20組

持ち物…水分、動きやすい服装(素足)、汗ふきタオル

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

9月の行事	5日(金)	午前11時～	リズム遊び
	11日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
	17日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
	18日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
	19日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
	22日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日
	25日(木)	午前10時～	食育相談
	25日(木)	午前10時～	子育て相談

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

9月の図書館情報

9月いっぱい、エレベーター改修工事のためご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…9月17日(水) 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…9月13日・20日・27日の土曜日

午前11時～(20分程度)

※27日のみ「児童コーナー」で行います。

☆リサイクル本配布事業

除籍となった書籍、保存年を過ぎた雑誌などを市民のみなさんに配布します。

日時…9月28日(日) 午前10時～午後3時

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

◎9月の休館日…1日～12日・16日・22日・24日・26日・29日

※1日(月)～12日(金)は、特別整理期間のためお休みです。公民館図書室も1日(月)～10日(水)は、利用できませんので、ご了承ください。

今月のテーマボックス

「元気なじいちゃん! 明るいはあちゃん!」

9月21日(毎月第3日曜日)は「うちでエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎222031 FAX 24-3888