げんきと活力を創造しよう！ 岡崎げんき館発の情報誌

げんき！ひろがる。

第14号 2013.7

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！【第14回】

- シリーズ「岡崎の医療をみんなで考える！」
- 参加者の声
- ヘルシーレシピ
- げんき！コラム

げんき！のたより

- 保健所長あいさつ

「夏のげんきまつり」開催！

子どもゲームコーナー　盆踊り　など

日　時　平成25年8月10日(土) 午後5時から

場　所　岡崎げんき館

げんきマネー

切り取ってお使いください。

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物でポイントをためて、健康器具サービスを無料体験しよう！

詳しくは2ページをご覧ください。

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

↓キリトリ線

岡崎げんき館 げんきマネー

氏名

↑キリトリ線

岡崎げんき館

げんきマネー

実施期間
2014年
3月15日まで

ポイントためて
健康チェック!

げんきマネー参加加盟店でのお買い物でポイントをためて、健康器具サービス（通常各1回100円）を無料体験しよう!

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のげんきマネー参加加盟店にてお買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに1ポイントを押印します。

スタンプが10ポイントたまりましたら、岡崎げんき館 1階 健康サービスステーション（売店）にあります健康器具（骨盤矯正チェアー・脳年齢測定・骨強度測定・血圧＆血流測定）4種目（各1回100円）のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。
（古いカードも引き続きご利用可能です。）

＊げんきマネー参加加盟店案内

てんま通り商店街（伝馬通5丁目） 15店

若宮通り商店街 13店

てんま通り商店街（伝馬通5丁目）	A	内田ふとん店（寝具　貸ふとん）	☎21-4964
	B	あづまや洋品店（紳士　婦人洋品　帽子 等）	☎24-0535
	C	富士屋クリーニング（各種洗濯）	☎22-3413
	D	メナードクオリティ（化粧品　エステ）	☎21-4376
	E	美容室アレキサンドル伝馬（美容　着付け）	☎25-1768
	F	秀文堂書店（新刊書籍　雑誌　絵本）	☎22-6375
	G	とやま洋服店（注文紳士服　ネクタイ　シャツ）	☎21-5611
	H	丸又食品（ミニスーパー生鮮食品）	☎21-4339
	I	小林カメラ（カメラ　DPE　証明写真）	☎22-2160
	J	つる屋（和洋菓子　手作りパン）	☎21-2826
	K	コスモスベリーズ伝馬通店（家電製品の販売・修理）	☎26-5000
	L	花の木（炉ばた風居酒屋）	☎21-3385
	M	太田木工（建具・襖）	☎21-7999
	N	多田理容店（散髪）	☎21-3296
	O	くす屋呉服店（和服）	☎22-0236
若宮通り商店街	1	酒の日乃出ショップ（酒類　一般小売）	☎21-5188
	2	米野屋（婦人服）	☎21-4869
	3	魚政支店（鮮魚　お弁当）	☎21-2784
	4	千賀落花生店（各種煎豆　落花生）	☎21-9547
	5	倉橋薬局（薬 各種処方箋　介護用品）	☎21-2095
	6	牛重精肉店（精肉 揚物）	☎24-3351
	7	コピーヌ オギノ（履物　バック　婦人服）	☎23-5506
	8	新美堂カメラ（カメラ　写真）	☎22-3069
	9	花のかわさきや（生花　鉢花）	☎22-1129
	10	久永自転車店（自転車　販売　修理）	☎21-2703
	11	㈱愛電社（家電製品）	☎21-0087
	12	(有)小野田商店（米　プロパンガス）	☎21-2732
	13	石原屋（化粧品　文具　雑貨）	☎22-4285

げんきマネーポイントカード

点線にそって切り取ってご利用ください。

↓キリトリ線

岡崎げんき館「げんきマネー」

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」にて、お買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに1ポイントを押印します。スタンプが10ポイントたまりましたら、げんき館 1階 健康サービスステーション(売店)にあります健康器具(骨盤矯正・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目(各1回100円)のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

お問い合わせ先 ： 岡崎げんき館　TEL.65-3939（10～17時）
主催 ： 岡崎げんき館　　協力:若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限　2014年3月15日

←キリトリ線

げんきマネーのポイントが10ポイントたまると

下の健康器具4種類のうち
お好きなサービスが、1つ 通常 各1回100円 **無料体験** できます!

岡崎げんき館市民会議 http://www.genki-shimin.com

げんき はっしん! 第14回

岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人子どもの発達を支援する会きらら、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

シリーズ「岡崎の医療をみんなで考える!」

[第1回] 医療を生活の資源に　[第2回] よりよい医療をめざして
[第3回] 医・歯・薬の在宅サービスについて　[第4回] 私らしくがんと向き合う

この春、岡崎げんき館は無事開館5周年を迎えることができました。思い起こせば平成10年、岡崎市民病院が若宮町から高隆寺町へ移転し、その跡地利用として岡崎げんき館整備構想が策定され、行政と民間企業そして市民がパートナーシップを築いて、岡崎市初のPFI事業として平成20年に岡崎げんき館はスタートしました。

われわれ岡崎げんき館市民会議は、げんき館構想のテーマ「健康・交流・賑わい」を基本に「笑顔でげんきの輪を広げよう!」を活動テーマとして、岡崎市の呼びかけにより、行政サービスでは賄いきれない事業を保健・運動・栄養・子ども・市民交流の5つの部会で活動しています。

これまでの市民活動と比べ、健康、医療、子育て、地域といったこれだけ様々な分野の方々が行政とひとつになって協働している例は珍しく、多方面から注目も集めています。

中でも三師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）で構成される保健サポート部会を中心に、平成23年からスタートした「岡崎の医療をみんなで考える」シリーズは、健康、保健、医療、地域サービスなど、ともすればそれぞれがバラバラに取り上げられるテーマを、岡崎げんき館市民会議の特性を生かしつつみんながひとつになって考えていく画期的な企画、活動であると自負しています。これまでに4回開催され、特に最近話題の地域ぐるみの医療連携を主テーマに、これからも市民の皆さんの様々な不安や疑問にお応えすべく、岡崎市と協力してよりよい企画をご提供していきたいと考えています。

市民の皆さんからのご意見ご要望をお待ちしております。

「秋のげんきまつり」を開催します!

健康に関するクイズラリーや各種イベントで、お子様から大人まで楽しんでいただけます。

＊詳細については、チラシ・ホームページでお知らせします。

日　時　平成25年9月29日(日)　午前9時から
場　所　岡崎げんき館

子ども発達支援事業ぷち 参加者の声

言葉がゆっくりな事を心配して、ぷちに相談しました。
おもちゃがたくさんあるし、同じくらいの年齢のお子さんもたくさんいて、子どもも喜んであそんでいます。
言葉の事も、スタッフの方にアドバイスしてもらったり、遊び方を教えてもらったりしながら、少しずつ増えてきています。
T・Iさん(2歳男児)

初めての子育てで、言葉をなかなかしゃべってくれなかったり、かんしゃくがひどかったりと親子二人で煮詰まっていました。保健所でぷちを紹介してもらい通うようになって、気持ちの余裕が少しでてきました。同じようなことで悩んでいるママ友もできて、親子ともに楽しみに通っています。
S・Kさん(2歳女児)

市民会議発! ヘルシーレシピ+ 栄養サポート部会

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

～ 脳がいきいき ☆噛む噛むメニュー ～

良く噛むことは体にいいこといっぱいです。刺激で脳が活発になるし、胃腸の働きをよくしたり、がんの予防効果もあります。そしてたっぷりの野菜をゆっくりよく噛んで食べることは何よりダイエットに効果絶大!
現代人は軟らかな物ばかり食べているので噛む回数が激減しています。噛む噛むレシピで噛むことの大切さを実感しましょう。

いろいろ野菜の豚肉巻き (6人分)

＊材料
- 豚ロース肉(薄切り) …… 12枚
- さやいんげん …… 12本
- にんじん …… 1/2本(70g)
- えのき茸 …… 150g
- サラダ菜 …… 1/2株
- サラダ油 …… 大さじ1と1/2
- 粒入りマスタード …… 大さじ1と1/2
- ウスターソース …… 大さじ3

＊作り方
① さやいんげんはあれば筋を取り、半分に切って熱湯でさっとゆでる。にんじんは5mm角の棒状に切り、熱湯でさっとゆでる。えのき茸は、石づきを切り落としてほぐす。
② 豚肉を広げ、①の野菜をのせて芯にし、巻く。(12本作る)
③ フライパンに油を熱し、②の肉を巻き終わりを下にして並べ、返しながら焼く。全体に焼き目がついたら蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら余分な油をふきとってマスタードソースを加え、全体にからめる。
④ 器にサラダ菜を敷き、斜めに切った肉を盛る。

炒り大豆ごはん (6人分)

＊材料
- 米 …… 3合
- 大豆(黒豆) …… 1/2カップ
- 塩 …… 小さじ3/4
- 水 …… 3合分

＊作り方
① 米は洗ってざるに上げ、水を切っておく。
② 黒豆は洗い、よく水をきってから皿に入れ、ラップをせずにレンジ(600W)で3分前後加熱する。
③ 炊飯器に、米、3合分の水、黒豆、塩を加えて炊き上げ、炊き上がったらよく混ぜて器に盛る。

げんき!コラム

★第13回★

竜美ヶ丘小児科 鈴木 研史

子どものための大切なワクチンで子どもを守ろう

4月から、これまで2010年11月から緊急促進事業として実施されてきたインフルエンザ菌b型(ヒブ)ワクチン、7価肺炎球菌結合型(小児用肺炎球菌)ワクチン、ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンが、定期接種になりました。ヒブと小児用肺炎球菌ワクチンの接種者数はこの2年間で急増し、インフルエンザ菌や肺炎球菌が原因の重症感染症はすでに減り始めています。この感染症は、発熱の翌日に死亡に至ることもある非常に進行が早く小児科医もその対応に苦慮する病気で、ワクチンが子どもを守る最良の方法です。また、生後3か月に罹る人がいるため、生後2か月になったらすぐ接種を開始しましょう。

5歳までにはほとんどの子どもが罹り、重症化する胃腸炎の最も多い原因であるロタウイルスがあります。初めて感染すると重症化しやすく根本的な治療法はありませんが、ワクチンで約90%防ぐことができます。ただ、接種できる期間が短いので初回接種を生後2か月から遅くとも3か月半までにはスタートしましょう。4月の定期接種化により、0歳児の予防接種スケジュールが大きく変わり、分かりやすくなりました。ロタウイルスワクチンは接種間隔を4週間以上あける必要があり、同時接種で受けることが必要です。

首都圏で始まった風しんの流行が全国に広がりつつあります。特に、20～40代の男性に多く、20代男性が風しん脳炎になるなど決して軽い病気ではありません。また、白内障、難聴、心臓病や脳障害を起こす先天性風疹症候群のお子さんがこの1年で10名近く生まれています。妊娠中はワクチンが接種できませんので、妊娠前に受けておく必要があり、同時に妊娠する可能性のある女性の家族や職場の方など周りの方すべてにワクチンを接種することをおすすめします。

「ワクチンで防げる病気(VPD)のQ&A」を市民会議ホームページに掲載しました。

2012年11月11日(日)開催の「ママたちのためのやさしいワクチン講座」では、ご参加の皆さまより数多くのご質問をいただきました。講師の薗部友良先生より回答をいただき、岡崎げんき館市民会議のホームページ(トップページとあゆみ)に「Q&A」として掲載しておきましたのでご参照ください

げんき!のたより

平成20年3月にオープンした岡崎げんき館は、
早いもので6年目を迎えました。

「6歳」になったげんき館を、これからもよろしくおねがいします!

このたび、げんき館2階にあります岡崎市保健所では、人事異動により所長が交代いたしました。

所長あいさつ

岡崎市保健所
片岡 博喜 所長

皆さん、こんにちは。平成25年4月1日から岡崎市保健所長を務めています片岡です。当保健所は、平成15年に岡崎市が中核市に移行した時に設置され、今年で11年目を迎えます。公衆衛生を担う第一線の行政機関である保健所では、市民の皆さんの健康を守り、安心して暮らせるよう、身近な健康づくりの推進から各種健診や予防接種の実施、医療の確保や食品・環境衛生の向上対策など、幅広い分野にわたって業務を行っています。

今般、世界では、中国においては「鳥インフルエンザA(H7N9)ウイルス」、中東においては「新種のコロナウイルス(MERS)」による呼吸器感染症に罹患した患者が報告されており、現在、国においてその対策を進めているところです。そして国内では、全国的に「風しん」が流行しています。妊娠した女性（特に妊娠初期）が風しんにかかると、難聴、白内障、心疾患（先天性風しん症候群）の子どもが生まれる可能性があります。そのため、市では緊急対策として、妊娠を予定または希望する方などを対象に、ワクチン接種費用の一部助成を始めます。また、これから夏本番を迎え、食中毒や熱中症の予防にも力を入れてまいります。このように、様々に激変する社会情勢に対応しながら、職員一丸となって、住民の皆さんの健康保持に取り組んで参ります。

これからも、岡崎げんき館ともどもよろしくお願いいたします。

お知らせ

岡崎げんき館 子ども育成ゾーンでは、子育て相談を電話でも受け付けています。

子育て中は、困ったことやわからないことがたくさんあります。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

子育て電話相談（未就学児対象）
[月～土曜日／9：00～17：00 ※第4月曜日・年末年始は除く]
TEL 0564-65-3800

健康づくりゾーン【2F】

利用時間 9:00～21:30
休 業 日 第4月曜日／年末年始

- 健康増進プール
- リラクゼーションプール
- 屋外ジャグジー　●スタジオ（3F）
- トレーニングジム（3F）
- ヘルスチェックコーナー
- リラクゼーションルーム
- 健康広場　健康回廊（屋外）
- ショップ「健康サービスステーション」
- 珈琲亭「はんなり」（毎週月曜日休）

健康増進プール

トレーニングジム

スタジオ

健康増進広場

珈琲亭「はんなり」

ショップ「健康サービスステーション」

●プール・トレーニングジムの個人自由利用料金

種　別		大　人	中高生・65歳以上のかた	小学生
1回券		400円	300円	200円
回数券（11回）		4,000円	3,000円	2,000円
定期券	（1ヶ月）	9,000円	7,000円	5,000円
	（3ヶ月）			

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用・入室はできません。
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

保健衛生ゾーン【2F】

利用時間 8:30～17:15
休 業 日 土／日／祝日／年末年始

- 保健所事務室
- 相談室
- 子ども健診コーナー(3F)
- 保健コーナー（1F）
- X線撮影室（1F）

市民交流ゾーン【1F】

利用時間 9:00～21:00
休 業 日 毎週月曜日／年末年始

- 情報ライブラリー

利用時間 9:00～21:00
休 業 日 第4月曜日／年末年始

- 講堂（3F）
- 市民ギャラリー
- 市民活動室 ・ 和室
- 調理実習室
- 多目的室

子ども育成ゾーン【1F】

利用時間 9:00～17:00
休 業 日 第4月曜日／年末年始

- プレイルーム
- プレイホール
- 子ども育成活動支援室
- 一時託児コーナー
- 病後期託児
- 子ども相談室
- 子ども広場

げんきなあの人 第14回

インストラクター：川合 愛香里
［資格・免許］管理栄養士

こんにちは！岡崎げんき館で栄養相談を担当している管理栄養士の川合です。

みなさんは栄養相談というと、どんなイメージをお持ちでしょうか？「あれはダメ！これもダメ！と言われそうでイヤ！」とか「カロリーを○○kcalって計算するのなんか面倒くさい！」とか、ちょっとマイナスなイメージがありませんか？そんな方はぜひ、岡崎げんき館で栄養相談を受けてみてください。

当たり前のことですが、私たちの体は私たちが食べた物でつくられています。そう考えると、1回1回の食事がとても重要ということになりますよね。健康やアンチエイジングの鍵は、食生活が握っていると言っても過言ではありません。そんな食生活を見直すきっかけとして、栄養相談を利用されてはいかがでしょうか？

最近はテレビや雑誌でたくさんの栄養情報を手に入れる事ができますが、あまりに色々な情報があり過ぎて、何をどう食べたらいいのか分からなくなることもあると思います。そんな時は、気軽に栄養相談にいらしてください。「この栄養成分って本当に効くの？」とか「このダイエットはどうだろう？」といった質問でも結構です。少しでもみなさんの健康やアンチエイジングのお手伝いができればと思い、日々勉強しています。

いつまでも元気に過ごしたいあなた、私と一緒においしく楽しい健康生活を始めましょう！

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

● 案 内 図 ●

● アクセス ●

- まちバスをご利用のかた
  東西ルートの「まちバス」が30分間隔で運行します。
  （中岡崎 ― 市役所 ― 岡崎げんき館）
  ※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
  東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
  駐車場（220台）の入口が敷地南側にあります。

● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230（代）
〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
http://www.okazakigenkikan.jp

まちバスの時刻表が携帯で確認できます。
QRコードからアクセス
岡崎市公式ウェブサイト（携帯版）→よくある質問（FAQ）→公共交通
http://faq.city.okazaki.aichi.jp/m/

■発行日／2013年7月1日
■編集・発行／岡崎市保健部保健総務課　TEL.0564-23-6807