

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

受講料…1講座 1,150円(保険料含む)

※①②③は1,000円、④は一般2,300円、中学生以下は1,300円。材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…4月7日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①今日から私も英会話(初級編)	4月20日～6月8日(5/4休み)〔月曜・全7回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
②女子力、男子力が上がる 美文字に挑戦!	4月21日～6月9日(5/5休み)〔火曜・全7回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③日常英会話(中級編)	4月23日～6月4日〔木曜・全7回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月21日～7月28日(5/5休み)〔火曜・全14回〕	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑤ピラテス	4月20日～6月8日(5/4休み)〔月曜・全7回〕	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑥ゴルフA・B・C	5月12日～6月23日〔火曜・全7回〕	午後7時～9時	25名	みどり湖ゴルフセンター
⑦仲間とバドミントン	4月22日～6月17日(4/29、5/6休み)〔水曜・全7回〕	午後7時30分～9時	30名	市民総合体育館
⑧さわやかクッキング	5月13日～6月17日〔水曜・全6回〕	午後7時～9時	20名	勤青ホーム
⑨有酸素&骨盤(ボーン)体操	4月23日～6月4日〔木曜・全7回〕	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ビューティー・パワーヨガ	4月24日～6月5日〔金曜・全7回〕	午後7時～8時30分	30名	勤労会館
⑪ダンスヴィズミ	4月24日～6月5日〔金曜・全7回〕	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010



市立 岡谷美術考古館

【休館日】水曜日(祝日を除く)

【開館時間】午前10時～午後7時 【通常入館料】大人350円・小中学生150円
諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です

〈企画展〉辰野登恵子 追悼展

会期…5月10日(日)まで

会場…企画展示室・美術展示室

企画展入館料…大人500円

小中学生250円

●追悼企画「辰野登恵子さんを偲ぶ」

日時…4月25日(土) 午後1時30分～

定員…50名(要事前申込み)

諏訪二葉高校在学中に現代美術に目覚め、東京藝大在学中に作品を発表。その後も意欲的な創作活動により、個展やグループ展を多数開催し、日本の現代美術界を牽引した辰野登恵子先生をしのんで、高校時代の恩師である二木六徳さん(元イルフ童画館館長)による追悼企画を行います。



辰野登恵子先生

【イベントのおしらせ】

●岡谷まち歩き古本市

期間…4月29日(水・祝)～5月6日(水・振休)
お気に入りの古本などを求めて、市内8会場を巡る「岡谷まち歩き古本市」に美術考古館も参加します。ぜひご来館ください。

市民ギャラリー&交流ひろばで

「個展」を開催しませんか?

展示スペースの貸し出しを行っています(有料)。個展や展示会は、いかがですか? 興味のあるみなさん、お気軽にお問い合わせください。当館ホームページ(<http://www.okaya-museum.jp/>)から、「利用案内」がダウンロードできます。

問合せ ● ☎22-5854

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)

健康ひと回メモ

No.450

危ない！睡眠時無呼吸症候群

平成24年に、45名が死傷した
関越自動車道の
高速ツアーバス
事故は記憶に新しいもので
すが、その原因として、運転手
の睡眠時無呼吸症候群（以下
SAS）が関係していたとされ
ています。SASに注意を向
け、事故や病気を未然に防ぎ
ましょう。SASは閉塞性タ
イプと中枢性タイプの2つに分
けられますが、今回は中枢性
タイプに比べて予防や治療が容
易で、全体の9割を占める「閉
塞性睡眠時無呼吸症候群」に
ついてお伝えします。

予防治

まず、適正体重を維持する
ことです。それから、お酒は
要注意、特に寝酒は控えましょ
う。アレルギー性鼻炎などの
鼻症状は、早めに耳鼻科を受
診し改善しましょう。睡眠薬
も、その多くが無呼吸を悪化
させますので要注意です。

検査

最も精密で入院が必要な、
脳波・呼吸モニター・血中酸
素飽和度モニターなどを同時
に行う終夜睡眠ポリグラフィ
（PSG）と、携帯用装置を用
い自宅で検査が可能な、簡易
PSGとパルスオキシメトリ
があります。まずは簡易PS
Gまたはパルスオキシメトリ
を行い、その結果、SASが
疑われた場合はPSGを行
います。

食を待たずに退院となります。
治療
治療法には、軽症に適した
マウスピース療法や、外科的
手術療法がありますが、重症
のSASに対し最も広く行われ
ている持続的陽圧呼吸療法（C
PAP療法）をご紹介します。

CPAP療法は、専用装置
から鼻に装着したマスクに空気
が送られることにより、睡眠
中の無呼吸を防ぐものです。
開始当初は、送られる空気が
気になるなどの違和感がある
かもしれませんが、マスクの調
整、CPAP装置の設定圧の
変更などにより、快適な治療
の継続が可能となります。

未治療の重症SAS患者で
は、健常人と比較し、居眠り
運転、脳卒中、不整脈、致命
的な心血管イベントなどが4、
5倍になるといわれますが、C
PAP療法によりこれらが改
善すると報告されています。

いびきがひどいなどでSAS
が心配な人は、早めに医療機
関を受診し、適切な診療を受
けましょう。
（医師会）

どんな症状？
寝ている間にいびきがひど
く、呼吸が止まる、何度も目
が覚める。起きたときに熟睡
感がない、頭が痛い。日中に
強い眠気があり、倦怠感があ
るなどです。

なりやすい人

喫煙・飲酒の習慣のある人、
肥満・高血圧・糖尿病・高脂
血症をもつ人などがあげられ
ます。身体的特徴として、首

PSGは夕食を済ませてか
ら入院となり、検査機器を装
着し、睡眠中の検査データを
自動的に記録し、起床後、朝

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

◎ 姉妹都市のマウント・プレザント市とはどんなまち？ ◎

日本から飛行機で14時間…地球の反対側に位置している
のですから、岡谷とは、いろいろ違って当然ですね。と
ころが、とてもよく似たところもあるのです。まずは、四季
がとてもはっきりしているところ。冬の厳しい寒さ（ミシガン
湖が凍ってしまうほど）や初夏の新緑の美しさなどは特徴的
な共通点です。

アメリカといっても、ニューヨークやロサンゼルスなどの大
都市とは違い、治安のいいゆったりとしたまちで、道ゆく人々
は笑顔であいさつを交わし、自然や公園など、豊かなグリー
ンスペースを誇りとしています。また、岡谷市との姉妹都市
提携を大切に思い、日本や岡谷に高い関心を寄せている人

も多くいます。

市内には「岡谷通り」と名付けられた通りや日本の桜が植え
られた公園のほかに、姉妹都市展示のある博物館もあって、
そこでは浴衣の試着や折り紙・書道体験もできるそうです。
まちのお寿司屋さんも人気です。

さて、そんなマウント・プレザント市から、わたしたち岡谷
市民との交流を楽しみに代表者約20名が来岡します。ホー
ムステイの受け入れにより、アットホームなおもてなしをし
てみませんか？ 3泊（今夏8月10日～13日予定）という短い期
間は、気軽な国際交流体験のチャンスです。ご応募、お待
ちしています。

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター1階 予防接種室
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
接種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

保健診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査をおこなってきてください。
炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線1191）まで

金	土
2	3
1歳6か月児健診 (25年9月生) 受付午後1時～1時30分 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222
9	10
旭設備(株) ☎ 23-3764	(株)アイテック ☎ 23-8500
15	16
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備(株) ☎ 22-3302
22	23
離乳食教室〈ごっくん教室〉 (26年11月～12月生) 集合午前9時50分 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：蒲生路子 弁護士 ※5月分予約：4月22日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者の暮らしと財産を守るための相談[予約制]	15日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1277）
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 15日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 22日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	28日(火)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分)
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談 雇用、労働条件、人事、労働管理などの疑問や悩みを専門家に相談	8日(水)午前10時30分～午後3時30分 岡谷会場：勤労青少年ホーム 相談員：南信労政事務所の労働相談員 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	21日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

相談日	時間	場所	連絡先
火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶4月10日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第1期

◎国民健康保険税 第1期

納期限…4月30日(木)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線1135）

くらしのカレンダー

4月

APRIL

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
診察は午前中のみです。
※保険証・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ
診療となります。
- 水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆予防接種
受付時間
持ち場
※3
- ◆乳幼児健診
持ち場
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日） 午前8時30分 ～午後5時15分 直通ダイヤル 23-6141 面接希望は事前にお電話ください。	諏訪地区小児夜間急病 センター（年中無休） ■診療時間 毎日 午後7時～9時 ■診療科目 小児科 15歳以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699		1	2
5 あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 浜歯科医院 ☎ 28-4649 菜ノ花薬局 ☎ 26-1500 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	6 日本脳炎 （24年3月生：1回目【全地区】） （22年4・5月生のうち26年4月末 までに2回目を終了した人 【西堀・長地地区】） 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931	7 BCG （26年8月8日～11月7日生） （有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406	8 3歳児健診 （24年3月生） 受付午後1時～1時30分 十和設備（株） ☎ 24-0182	（有）三善工業 ☎ 23-3446 2歳児にこにこ教室 （25年3月生） 受付午前9時15分～9時45分 水道建設（株） ☎ 23-2662
12 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 林歯科医院 ☎ 28-6586 アイビー薬局 ☎ 26-1670 杉村設備（株） ☎ 27-8632	13 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	14 （株）シンニチ設備 ☎ 22-1365	15 3～4か月児健診 （26年12月生） 受付午後1時～1時30分 （株）浜パイピング ☎ 23-6885	（株）上條電設工業 ☎ 23-5330
19 林眼科医院 ☎ 28-6596 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 御子柴薬局 ☎ 27-7056 （株）総設工業 ☎ 28-8504	20 日本脳炎 （24年3月生：2回目【全地区】） （22年4・5月生のうち26年4月末 までに2回目を終了した人 【西堀・長地地区以外】） （有）三善工業 ☎ 23-3446	21 四種混合 【西堀・長地地区】 （26年3月に3回目を 終了した人を含む） （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	22 9～10か月児健診 （26年6月生） 受付午後1時～1時30分 （株）イワナミ ☎ 22-2222	四種混合 【西堀・長地地区以外】 （26年3月に3回目を 終了した人を含む） （株）オスガ設備 ☎ 27-6622
26 春山眼科医院 ☎ 21-2525 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 梅垣薬局 ☎ 23-4888 十和設備（株） ☎ 24-0182	27 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 水道建設（株） ☎ 23-2662	28 旭設備（株） ☎ 23-3764	29 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 （株）アイテック ☎ 23-8500	30 杉村設備（株） ☎ 27-8632