

# 4月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど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：4月18日(火) 午前11時～(30分程度)

☆おはなしの森(園児～小学生向け)

日時：4月1日・8日・15日・29日の土曜日  
午前11時～(20分程度)

☆おはなしの森春だよ！スペシャル

日時：4月22日(土) 午後1時30分～

内容：岡谷東高校ボランティア部・図書館職員による、絵本の読み聞かせなど

☆としょかんオリエンテーリング

日時：4月22日(土)・23日(日) 午前10時～

※会場はいずれも、市立岡谷図書館2階会議室です。

◎4月の休館日：3日・10日・17日・24日・28日

今月のテーマブックス

「なりたいな！おうじさま  
おひめさま」



★諏訪地域広域図書館システムのリニューアルにより、ホームページも一新。ネットサービスが便利で使いやすくなり、ほかの図書館からの本の取り寄せもスピーディになりました。ご利用ください。

4月16日(毎月第3日曜日)は「うち読でH」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎22212031 FAX24-38838



## 4月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 朝日絵手紙会 1年間の絵手紙展  
4月1日(土)～15日(土)
- 書道ひまわりの会 書道作品展  
4月16日(日)～30日(日)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 正派箏曲史和会 四季の彩“春”さくらコンサート  
日時…4月16日(日) 午後1時～2時
- 森の音りんどう 笛の音コンサート  
日時…4月22日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中！  
ご相談はフロントまで、お気軽にどうぞ。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

屋外芝生広場で、八ヶ岳を見ながらおかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。  
日時…4月16日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥温泉リハビリ友の会 会員募集中！

仲間と一緒に「健康作り」しませんか！  
身体の衰えを感じている人、何とか現状を維持したいと考えている人、温泉リハビリ施設で優しく、のんびり身体を動かしてみませんか？やまびこスケートの森トレーナーが指導してくれます。ぜひ参加してみてください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## 美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…4月13日(木)  
サービスの詳細は館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…4月23日(日)

雑貨などを格安販売！

★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引になるお得な風呂の日です。ご来館ください♪

★ご利用ください♪日替わりサービスデー

マンデー、レディースデー、モーニングスパ、シニアデーなど、平日は日替わりでサービスデーを実施中♪ぜひ、ご利用ください。

★「ロマネット 美肌の湯券」

日頃のご愛顧に感謝の気持ちをこめて…お得な入浴券(限定300セット)を特別販売します。  
入浴券25枚つづり…10,000円  
おひとり3セットまで。売切れ次第終了します。  
販売日…4月9日(日) 午後1時より販売

★ロウリュサウナ

ロウリュサウナで発汗をすると、体のなかからスッキリ、リフレッシュ！ミントやユーカリなどのアロマの効能で、花粉症などの鼻づまりもスッキリします！

問合せ●ロマネット ☎27-6080

# 健康ひとロメモ

No.474

## 麦粒腫と霰粒腫

眼瞼(まぶた)の腫れる疾患に「麦粒腫」と「霰粒腫」があります。この2つの疾患はよく混同されがちですが、全く別のもので、軽い痛みやかゆみを伴います。まぶたをみると目が痛いなどの症状が出てきます。炎症が強くなると、まぶたの腫れ、赤み、痛みも強くなり、さらに化膿が進行すると、腫れた部分が自然に破れて膿が出てくることもあります。膿が出しまえば、症状は回復に向かいます。

治療法は、軽い場合は抗菌剤の点眼薬でようすをみます。化膿が進んだ状態では、抗菌剤の眼軟膏や内服薬を処方し、場合によっては切開して膿を出すこともあります。悪化させないように、汚い手で目をこすったりしないようにすることも大切です。これに対して霰粒腫は、まぶたにあるマイボーム腺が詰まり、慢性的な炎症が起きて、肉芽腫という塊がま

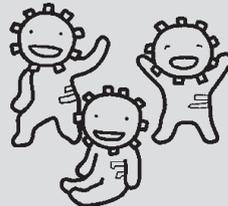
ぶたにできる疾患です。麦粒腫と違って、細菌感染によるものではありません。まれに急性の炎症を起こし、麦粒腫と鑑別が難しいこともあります。が、これを急性霰粒腫といいます。症状はまぶたの腫れや異物感です。一般的には赤みや痛みはなく、指をまぶたに当てると、コロコロした腫瘤(こぶ)があることがわかります。まぶたを閉じると、腫瘤の部分が半球形に突出しているのが、ほかの人から見えることもあります。

治療法は、はじめは点眼薬でようすをみながら、自然に吸収されて小さくなるのを待ちます。一定期間ようすをみて、ある程度大きさのまま吸収されなかったり、逆に徐々に大きくなった場合は手術で摘出します。高齢者では、悪性腫瘍との鑑別が必要なものもあり、注意が必要です。

最後に、「ものもらい」、「めばちこ」、「めいぼ」、「おひめさん」、「めかいこ」など、全国的に麦粒腫の呼び方はいろいろあるようです。全国的に一番使われている「ものもらい」という言葉の由来はいろいろあるようですが、「人からものをもらう」とこの病気が治る」という迷信が、有名なもののひとつだそうです。(医師会)

## こどものくに 0123

こどものくにのシンボルマーク「はぐるまくん」です!



### わくわくのしい子育て広場 子育て支援館『こどものくに』に遊びにきませんか

「小さい子どもが安心して遊べる場所はない?」「ママ友がほしい」「いろんな情報を知りたい」…『こどものくに』は、3歳までの子どもと保護者のみなさんが、気軽に利用できる場所。親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流したり…ホッとできるひろばになっています。いろんな講座やイベントもたくさん開催。子育ての悩みや相談にも、いつでも対応します。

- ◆利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟がいる場合は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
- ◆利用者登録…200円(年度更新あり)
- ★市内4か所の保育園(あやめ・川岸・みなと・ひまわり)にも、子育て支援センターがあります。子どもさんと一緒に遊びに来てください。

### 「こどものくに」が毎月行う行事

(変更の場合もあり)

- 第1金曜日(4月7日)…リズム運動遊び(おたんじょう会)
- 第2木曜日(4月13日)…つくっちゃおう
- 第3水曜日(4月19日)…食べるのだいすき
- 第3木曜日(4月20日)…ベビーマッサージ(ワンポイントアドバイス)
- 第3金曜日(4月21日)…おおきなおはなしたまご
- 第4月曜日(4月24日)…ぺったんこの日
- 第4木曜日(4月27日)…もぐもぐ相談
- 毎月1回(4月14日)…双子のおしゃべり会
- 隔月に1回(5月31日)…臨床心理士による子育て相談(要予約)

ほかにも、ダンスヨーガ、ママのリフレッシュ、食事・おやつ講座や、コンサートなど楽しいイベントをたくさん行っています。(託児つきのものもあり)詳しくはお問い合わせください。市ホームページでもお知らせしています。

問合せ●こどものくに ☎24-8403

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

| 金  | 土  |
|--|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>諏訪地区小児夜間急病センター</b> (年中無休)</p> <p>■診療時間<br/>毎日 午後 7時～9時</p> <p>■診療科目<br/>小児科 生後3か月以上<br/>中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1<br/>☎ 54-4699</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">1</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p> | <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">7 8</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 信和設備(株)<br/>☎ 22-3302</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 株総設工業<br/>☎ 28-8504</p>   |
| <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">14</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 有丸竹下島商店<br/>☎ 22-2406</p>   | <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">15</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 十和設備(株)<br/>☎ 24-0182</p>   |
| <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">21</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 日本脳炎<br/>(26年3月生:2回目(全地区)<br/>28年4月に2回目を終了した人<br/>(西堀・長地地区以外)</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 株シンニチ設備<br/>☎ 22-1365</p>  | <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">22</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 株浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p>   |
| <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">28</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 離乳食教室(こっくん教室)<br/>(28年11月～12月生)<br/>受付午前9時30分～9時50分</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 株林鉄工設備<br/>☎ 23-3197</p>   | <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold;">29</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 川岸医院<br/>☎ 22-2562</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> ララ歯科医院<br/>☎ 21-1555</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 川岸薬局<br/>☎ 24-3103</p> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 株イワナミ<br/>☎ 22-2222</p> |

|   |   |
|---|---|
| <b>行政相談</b>                                     | 今月はありません  |
| <b>無料法律相談 [予約制]</b>                             | 18日(火)午後1時～5時<br>問合せ: 社会福祉課 (内線1254)<br>相談員: 相馬弘昭 弁護士<br>※5月分予約: 4月19日(水)～受付開始<br>「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」 |
| <b>高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]</b>               | 19日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます<br>問合せ: 介護福祉課 (内線1278)   |
| <b>ことばの教室 [予約制]</b>                             | 月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分<br>問合せ: 子ども課 (内線1266)   |
| <b>家庭児童相談</b>                                   | 月曜日～金曜日<br>午前9時～午後5時 子ども課<br>児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767   |
| <b>ひとり親家庭等相談</b>                                | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>社会福祉課  |
| <b>生活困窮相談 (生活就労支援センター)</b>                      | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>社会福祉課  |
| <b>子ども総合相談センター</b><br>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<br>教育総務課   |
| <b>教育相談室 (子ども総合相談センター分室)</b>                    | 一般相談 月～金曜日(祝日は除く)<br>午前8時30分～午後4時30分<br>専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制]<br>26日(水)午後1時～7時(1人50分)<br>会場: 諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206    |
| <b>女性のための相談 [予約制]</b>                           | 25日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分)<br>申込み: 企画課 (内線1528)  |
| <b>中小企業経営技術相談</b>                               | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| <b>ひと・しごと相談</b>                                 | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| <b>特許・発明相談会 (産業財産権相談会)</b>                      | 18日(火)午後1時～4時<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| <b>ミニジョブカフェ [予約制]</b><br>若年者の就職活動における疑問や悩みの相談   | 12日(水)午後1時～4時<br>会場: テクノプラザおかや<br>対象者: 40代前半までの人<br>問合せ: テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| <b>農地相談 [予約制]</b>                               | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>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

| 結婚相談    | 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<br>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<br>☎ 24-2290(内線3112)<br>(080-5143-3202) |
| 第2・4木曜日 | 午後6時～9時 |            |                  |  |

### 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…5月1日(月)

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)

### 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14日(金) 午後1時30分～3時  
歯科指導、妊娠中の栄養など



### 女性のための健康相談 [予約制]

4月12日(水) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)

申込み・問合せ: 健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

休日急病当番医院

休日当番薬局

休日当番歯科医院

水道修理当番店

日 月 火 水 木

●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。  
※健康保険証を必ずお持ちください。

●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け付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種

受付時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）  
場 所／保健センター  
持 ち 物／母子健康手帳・予診票

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| 2   | 3  | 4   | 5  | 6  |
| <p> さとう眼科医院<br/>☎ 27-0085</p> <p> 三輪歯科医院<br/>☎ 27-3084</p> <p> イズミ薬局<br/>☎ 28-6566</p> <p> (有)ミヤサカ管工<br/>☎ 22-9615</p>      | <p> (株)シンニチ設備<br/>☎ 22-1365</p>  | <p> BCG<br/>(28年8月5日～11月4日生)</p> <p> (株)浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p>                                | <p> 1歳6か月児健診<br/>(27年9月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p> | <p> 日本脳炎<br/>(26年3月生:1回目[全地区]<br/>28年4月に2回目を終了した)<br/>(西堀・長地地区)</p> <p> 2歳児にここご教室<br/>(27年3月生)<br/>受付午前9時15分～9時30分</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店<br/>☎ 27-7642</p> |
| 9   | 10   | 11  | 12   | 13   |
| <p> 山崎医院<br/>☎ 22-3287</p> <p> 下島歯科医院<br/>☎ 28-0333</p> <p> 山一小口薬局<br/>☎ 23-2206</p> <p> (有)三善工業<br/>☎ 23-3446</p>          | <p> 育児相談・母乳相談<br/>受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)林鉄工設備<br/>☎ 23-3197</p>   | <p> 3歳児健診<br/>(26年3月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)オスガ設備<br/>☎ 27-6622</p>                      | <p> (株)オスガ設備<br/>☎ 27-6622</p>   | <p> 岡谷酸素(株)<br/>☎ 22-4931</p>  |
| 16  | 17   | 18  | 19   | 20   |
| <p> 野村ウイメンズクリニック<br/>☎ 24-1103</p> <p> 山岡歯科医院<br/>☎ 22-2472</p> <p> ウエルシア薬局<br/>☎ 26-2510</p> <p> 水道建設(株)<br/>☎ 23-2662</p> | <p> 旭設備(株)<br/>☎ 23-3764</p>   | <p> 四種混合<br/>(28年12月生)<br/>28年3月に3回目を終了した人を含む<br/>〔西堀・長地地区〕</p> <p> (株)アイテック<br/>☎ 23-8500</p>  | <p> 3～4か月児健診<br/>(28年12月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p> 杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p>  | <p> (有)ミヤサカ管工<br/>☎ 22-9615</p>  |
| 23  | 24   | 25  | 26   | 27   |
| <p> 林眼科医院<br/>☎ 28-6596</p> <p> 山田歯科医院<br/>☎ 22-2131</p> <p> 御子柴薬局<br/>☎ 27-7056</p> <p> (株)上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p>        | <p> 育児相談・母乳相談<br/>受付午前9時30分～11時</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店<br/>☎ 27-7642</p>  | <p> 四種混合<br/>(28年12月生)<br/>28年3月に3回目を終了した人を含む<br/>〔西堀・長地地区以外〕</p> <p> 信和設備(株)<br/>☎ 22-3302</p> | <p> 9～10か月児健診<br/>(28年6月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)総設工業<br/>☎ 28-8504</p>  | <p> (有)三善工業<br/>☎ 23-3446</p>  |
| 30  | <p>健康相談・栄養相談・<br/>歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分<br/>～午後5時15分</p> <p>面接希望は<br/>事前にお電話ください。</p>   |   |  |  |
| <p> 諏訪共立病院<br/>☎ 28-2012</p> <p> 南信堂歯科医院<br/>☎ 22-3341</p> <p> ひまわり薬局<br/>☎ 26-7226</p> <p> (株)オスガ設備<br/>☎ 27-6622</p>      | <p>◆乳幼児健診等<br/>場 所／保健センター<br/>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）<br/>※3～4か月、9～10か月児健診：バスタオル<br/>※2歳児にここご教室：歯ブラシ・コップ・タオル<br/>※3歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）<br/>聴力・視力検査をおこなってきてください。</p> <p>◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関する<br/>お問い合わせは ― 健康推進課 23-6141（直通）まで</p> |   |  |  |