

## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 受講生募集

**対象**…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人  
 ※定員に満たない講座のみ、市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。  
**受講料**(保険料込) …①650円、②・③1,000円、④～⑨1,150円 ※材料費などが別途かかる講座もあります。  
**申込み**…10月3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)。対象者外の方は、10月5日(木)午前9時から受け付けます(必ず電話で申し込み状況を確認してから来館してください)。  
 ※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。

講座名	期間	時間	定員	会場
①簡単! おうちでピザ作り(デザートピザ&2種のピザ)	10月19日[木曜・全1回]	午後7時～9時	9名	勤青ホーム
②今日から私も英会話(初級編)	10月16日～11月27日[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	10月19日～12月7日(11/23休み)[木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④ピラテス	10月16日～11月27日[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月17日～11月28日[火曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑥初心者のための卓球講座	10月18日～11月29日[水曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	岡谷東体育館
⑦書道と篆刻(てんこく)	10月18日～11月29日[水曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑧有酸素&骨盤(ポーン)体操	10月19日～12月7日(11/23休み)[木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨ダンスヴィズミ	10月20日～12月8日(11/3休み)[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

### 勤労会館・岡谷太鼓保存会共催 **太鼓教室**

**期間**…11月1日～29日(毎週水曜日 全5回)  
**時間**…各回とも午後7時30分～9時  
**場所**…岡谷太鼓道場  
**対象**…太鼓に興味のある高校生以上の人 **定員**…20名

**受講料**(保険料込) …2,150円 ※バチは貸し出し。購入の場合は、別途1,600円かかります。  
**申込み**…10月3日(火)～25日(水)に受付。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)。

申込み・問合せ●勤労会館 ☎23-2201・24-3010

## こどものくに 0123 10月・11月のイベント

- ♣**どんぐりコンサート**(申込み不要) **参加無料**  
 「ふらっとり」のみなさんによるコンサートです。  
 日時…10月2日(月) 午前10時30分～
- ♣**おやつ講座**(10月13日(金)より申込み開始) **託児あり**  
 日時…11月13日(月) 午前10時～11時45分  
 対象…保護者(試食は親子で)  
 持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)
- ♣**ランプシェード講座**(10月20日(金)より申込み開始) **託児あり**  
 風船に毛糸を巻きつけてランプシェードを作ります。  
 日時…11月20日(月) 午前10時～11時  
 対象…保護者 講師…美術考古館職員  
 持ち物…汚れてもいい服装、タオル、材料費(200円)
- ♣**親子リフレッシュ講座**(10月24日(火)より申込み開始) **参加無料**  
 親子で絆を深めましょう。  
 日時…11月22日(水) 午前10時～11時  
 対象…歩ける子どもと親 講師…杉浦敦子さん  
 持ち物…動きやすい服装(裸足)、汗ふきタオル、水分

♣**親子でダンス・ヨガ講座**(10月30日(月)より申込み開始) **参加無料**  
 親子でスキンシップをしながら能力を伸ばしましょう。  
 日時…11月29日(水) 午前10時～11時  
 対象…親子 講師…柏木真琴さん  
 持ち物…動きやすい服装(裸足)、汗ふきタオル、水分

申込み…こどものくにに窓口まで(電話でも受け付けます)

### 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(年度更新となります。)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

10月3日(火)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
6日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
12日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
18日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
19日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
20日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
26日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

**各種相談**  
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）  
所／保健センター  
物／母子健康手帳・予診票

**乳幼児健診等**  
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・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）  
1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
2歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは ——— 健康推進課（内線 1191）まで

<b>金</b>	<b>土</b>
5	6
(有)三善工業 ☎ 23-3446	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
2	13
(有)水道建設(株) ☎ 23-2662	(株)旭設備(株) ☎ 23-3764
9	20
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	(株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
6	27
(有)離乳食教室(こっくん教室) (29年5月～6月生) 受付午前9時30分～9時50分	(株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：松村文夫 弁護士 ※11月分予約：10月18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]
高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	18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1278）
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 問合せ：子ども課（内線1266）
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
ひとり親家庭等相談	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 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 11日(水)・25日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	20日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	4日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	17日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み：企画課（内線1528）
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
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	17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]	11日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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

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▶10月13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]

10月11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)

## 今月の納税

- ◎市県民税 第3期
- ◎国民健康保険税 第7期

納期限…10月31日(火)

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

10月  
October

-  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。  
※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
- ◆ **乳幼児健診**  
持ち  
※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
1 <ul style="list-style-type: none"> <li> よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</li> <li> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</li> <li> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</li> <li> (株) 浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li> (株) 上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li> BCG (29年2月4日～5月3日生)</li> <li> 松澤工業(株) 岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (28年3月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li> 日本脳炎 (26年9月生:1回目(全地区) 28年10月に2回目を終了し(西堀・長地地区)</li> <li> 2歳児にここ教室 (27年9月生) 受付午前9時15分～9時30分</li> <li> (株) 総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li> 浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011</li> <li> 藤森医院 歯科 ☎ 22-1829</li> <li> 高市薬局 ☎ 22-0781</li> <li> (株) イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> (株) オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (26年9月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> (有) 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li> 酒井医院 ☎ 22-2121</li> <li> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</li> <li> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</li> <li> (株) アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li> 四種混合 (29年6月生) 28年9月に3回目を終了した人を含む(西堀・長地地区)</li> <li> (有) ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (29年6月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> (株) シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li> 日本脳炎 (26年9月生:2回目(全地区) 28年10月に2回目を終了し(西堀・長地地区)</li> <li> (株) 浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li> 溝口医院 ☎ 27-6266</li> <li> 前川歯科医院 ☎ 22-3871</li> <li> 永田薬局 ☎ 27-8123</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> (株) 総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li> 四種混合 (29年6月生) 28年9月に3回目を終了した人を含む(西堀・長地地区以外)</li> <li> (有) 三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (28年12月生) 受付午後1時～1時20分</li> <li> (株) 林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li> (株) イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li> 西川小児科医院 ☎ 27-0011</li> <li> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</li> <li> かえで薬局 ☎ 26-1929</li> <li> (有) 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 診療時間 毎日 午後7時～9時</li> <li>■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</li> </ul> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>	
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>健康相談・栄養相談・歯科相談 (月～金曜日)</b></p> <p>午前8時30分～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p> </div>

## 国民健康保険被保険者のみなさんへ 国保の被保険者証が新しくなります

10月から新しいもの（一般：水色、退職：桃色）に変わります。9月中旬に、世帯主あてに簡易書留にて郵送しましたので、確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※今までの被保険者証は、9月30日(土)まで使用できます。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。

問合せ●医療保険課(内線1186・1189)

## 日曜日に家族で健診を受けませんか？

今年度最後の日曜日健診です

①、②に該当する人を対象に日曜日健診を行います。ぜひ、ご家族でお申し込みください！

日時…11月26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)

**【対象者①】**  
岡谷市国保加入の **無料**  
40～74歳のみなさん

申込み…電話にて希望の時間  
をご予約ください(150名の  
定員になり次第締め切り)。

※医療機関での健診は、10月  
31日(火)で終了です。職場  
などで健診を受けた人は、  
健診結果の提供をお願いします。

申込み・問合せ●  
医療保険課(内線1189)

**【対象者②】35～39歳のみなさん**  
平成30年3月31日までに35歳から  
39歳に達する市民を対象に、基本健診  
を実施します。健康のため、1年に1度  
の健康診査!この機会に受診しましょう。  
※職場などで受診機会のある人、医療  
機関などで受診済みの人を除く

**健診の内容**…問診・身長体重計測・尿  
検査・血圧測定・医師の診察・腹囲  
測定・血液検査

※糖尿病・高脂血症・高血圧性疾患  
などが発見できます。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

一部負担金…1,600円(当日支払い)  
**申込み**…電話にて希望の時間をご予約  
ください。10月31日(火)まで受け付  
け予定ですが、それ以前でも、定員  
(50名)になり次第締め切ります。

**【一部負担金の免除について】**(要申請)  
市民税非課税世帯および生活保護世  
帯の人は、申し込み後に無料で受診で  
きます。無料券を発行しますので、印  
鑑を持参のうえ、11月24日(金)までに  
健康推進課窓口で申請してください。

## 信州生活習慣病予防セミナー 2017

期日…10月15日(日)

時間…午後2時～4時30分(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール 定員…300名

◆第1部「がんと向き合う週間」講演会  
「5度の手術と乳房再建1800日」

講師…生稲 晃子さん(女優)



◆第2部 高血圧予防研修会

「お医者さんが考えている高血圧症のお話」

講師…翠川 隆医師(岡谷市民病院 循環器内科部長)

「今日から取り組める生活習慣病予防のための運動」

講師…五十嵐 宏美さん

(長野県健康づくり事業団 健康運動指導士)

※当日会場で血圧測定もできます!

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

## 岡谷市家庭介護者支援事業

### 簡単ヨガでリラックス

送迎あり

～やさしいヨガで、心と身体を癒しませんか～

日時…10月17日(火) 午後2時30分～4時

場所…engawaかふえ食堂(岡谷南高横、うなぎ店の湖側)

対象…家庭で介護をしている人、介護に関心のある人など

定員…20名

講師…上嶋 弘道さん(健康運動指導士)

鮎澤 秀成さん(Nagomi 公認インストラクター)

※送迎を希望する人は、申し込みの際に

お申し出ください。

※11月以降も講座は開催予定です。

参加無料  
要申込み



講座の申込み・問合せ●(株)和が家

小規模多機能型居宅介護 和が家 日和 ☎75-2708

家庭介護者支援事業に関する問合せ●

介護福祉課(内線1249)

# 健康ひと回メモ

No.480

## 子どもの「成長痛」について

子どもが四肢の痛みを訴える場合、よく「成長痛」といわれることがあります。「成長痛」には大きく分けて2つの病態があります。

### 幼児期の「成長痛」

2〜7歳の子どもに見られます。夕方から夜に急に足が痛いと言き出します。ところが翌朝になるとケロツとして元気に走り回り、前夜に痛がったことを忘れていた場合もあります。痛みを訴えた箇所にも、腫れや変形は見られません。しかし、また夜になると痛いと言き出します。

このような場合は、ほとんどが関節や骨には異常がありません。弟や妹ができたり、母親が勤め始めたことが誘因となることが多く、子どもの、親に甘えたいという情動が原因と一般に考えられています。痛いという場所を優しくさすつてあげると、収まっています。

痛みを翌朝も持続して訴えたり、歩きかたがおかしい場合は、関節や骨の病気の可能性もありますので、専門医に相談してください。

### 学童期以降の「成長痛」―骨端症

この時期には骨の病気が多く、注意が必要です。成長期には骨が長く伸びるために、骨の両側に成長軟骨と骨端といわれる構造があります。また、成長速度は骨が一番速く、筋肉や腱は少し遅れて伸びていきます。骨端や成長軟骨の血行が悪くなったり、腱などで慢性的に引っ張られて骨端や成長軟骨に障害を生じると、「骨端症」という病気になるります。

### 骨端症の起こる場所

骨端症はそれぞれ起こりやすい場所があります。ペルテス病：大腿骨頭（足の付け根、股関節）の骨端の血行障害で、小学校低学年の男児に多く見られます（女児にもまれに見られます）。太腿から膝にかけて痛みを生じます。骨の変形を生じるため、一番注意しなければならぬ骨端症です。オスグット病：小学校高学年から中学にかけて、スポーツをしている子どもによく起こります。脛骨粗面（膝のお皿の骨のすぐ下の骨が出っ張っているところ）の骨端が、腱に繰り返し引っ張られて起こります。成長が終われば治りますが、はがれた骨を手術で摘出する場合があります。同じように、膝のお皿の骨が引っ張られて起こる、ラッセン病という骨端症もあります。

上肢の骨端症：少年野球をしている子どもでは、上腕骨小頭（肘の外側）に骨端症が起こることがあります（パンナー病）。

足部の骨端症：10歳前後の女児に多い第2中足骨の先端（第2足指の付け根）に起こるフライバーグ病は、中足骨が変形して成長後も痛みを生じることがあります。最近、運動のしすぎで、足親指付け根の母趾基節骨骨端症も増えています。

骨端症はそのほかの骨にもあり、以後の骨の成長に影響を及ぼす病気もあるので、早期に治療が必要です。成長期の子どもが持続して四肢の痛みを訴えるようなら、早めに専門医を受診してください。（医師会）

## 高齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種が始まります



予防接種をすることにより発症を抑え、また発症時の症状を軽減することができます。諏訪地域内実施医療機関のどこでも受けられます。必ず事前に予約をしてください。



【個別通知はしませんのでご注意ください】

**対象**…①65歳以上で接種を希望する人  
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人（法に定める人）で、接種を希望する人  
※接種日に上記の年齢を迎えていること

**実施期間**…10月15日（日）～12月25日（月）（休診日を除く）

**接種方法**…必ず事前に医療機関に予約し、接種を受けてください。

**自己負担金**…1,000円

※ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人は無料。該当者は、事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無料券の発行を申請してください。

**接種時の持ち物**…保険証、自己負担金または無料券、メガネ（必要な人）

※予診票は実施医療機関にあります。

※実施医療機関など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ●健康推進課（内線1182）