

イルフプラザ・カルチャーセンター
世代間交流講座
作ろう!“ミラクルBOX”
& ふれあいあそび

日時…3月11日(日) 午前10時～11時30分
対象…園児(年中)からシルバー世代まで(親子や3世代、友人など、どんな組み合わせでも参加可能です)
定員…20名(定員になり次第締め切り)
講師…こどものくに館長 高橋 桂子さん
持ち物…はさみ(牛乳パックを切ります)
受講料…1人300円(材料費込)
申込み…2月5日(月) 午前10時から受付(先着順)。受講料を添えてカルチャーセンター窓口または電話にてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。受付初日は電話による申し込みはできません。18日(日)までは、市内在住の人のみ受付。3月4日(日)締切。



©日本スポーツ吹矢協会
マスコットキャラクター
「フキヤット」

イルフプラザ・カルチャーセンター
2018春休み親子イベント
スポーツ吹矢 キッズ体験会

運動が苦手でもだいじょうぶ。体力・身体能力の差に関係なく取り組めるスポーツです。独特の呼吸法で、楽しみながら集中力もアップ。体験だけじゃ物足りない人は、次は競技会をめざそう!

日時…3月24日(土) 午前10時～正午
対象…市内在住の小学生
定員…20名程度(定員になり次第締め切り)
講師…(一社)日本スポーツ吹矢協会公認指導員 鬼窪保明さん
受講料…1人100円(体験用マウスピース代)
申込み…2月17日(土) 午前9時から受付(先着順)。カルチャーセンター窓口または電話にてお申し込みください。受付初日は電話による申し込みはできません。3月20日(火)締切。
※保護者も参加できますので、受付時にご相談ください。



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

第3次岡谷市環境基本計画の推進

2月の重点目標《参加と協働》
みんなが環境保全に参加するまち

環境問題に高い関心が示される一方で、灯油などの流出、違法な野焼き、不法投棄などが後を絶ちません。市民、



おかや環境かるた



「もぐどん」

学校、事業者、行政などがそれぞれの役割を認識して行動し、その責任を担っていくこと、相互に協力することが必要です。

◎市民のみなさん

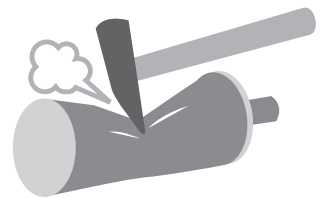
- 環境保全活動に、自発的参加と行動ができる意識の醸成
- 市民一人ひとりが環境問題を正しく認識し、環境人として行動し、その「環」を広げていきましょう。
- 地域や団体などの環境保全活動に、積極的に参加しましょう。
- 環境関連の教育や研修に積極的に参加
- 地域で環境について学び、行動する機会をつくるように努めましょう。

◎事業所のみなさん

- 環境保全と事業活動の両立
- 活動の結果、環境保全効果を確認するとともに、環境会計の導入により、環境保全のために要した費用と経済効果を把握し、経営計画に反映しましょう。



空き缶を捨てる時の
お願い



ガスボンベなどの
スプレー缶

などには
必ず穴を
開けてください



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家ででの稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

問合せ●市民環境課(内線1142・1144)

身近なことを学び日常に生かす「一日くらしの教室」講演会

参加無料・申込み不要

わたしたちがくらす諏訪地域は、諏訪湖や八ヶ岳など、自然に恵まれた山紫水明の地です。しかし、目を凝らしてみると、その美しい景色には、わたしたちが生活のなかで出したごみが多く見られるのが実状です。今回は、河川などに漂着する、さまざまなごみを与える影響と、その問題に取り組む団体の事例を紹介します。くらしのなかの身近な問題として、いっしょに考えましょう。

テーマ「なぜ、ごみを拾うの?」～川ごみ問題と次へのステップ～

日時…2月1日(木) 午後1時30分～3時

場所…岡谷市役所 9階 大会議室

講師…全国川ごみネットワーク 小口 智徳さん

対象…どなたでも参加できます。



問合せ●市民環境課(内線1166)

行政

仲間

環境

健康

健康ひと回メモ

No.484

自転車に乗って

健康づくり

効能について考えてみます。

欧州では、環境面・健康面から、早くから国を挙げて積極的に自転車の普及に取り組んでいます。日本でも最近注目を集めており、ここ諏訪圏では、サイクリングロードの整備や、岡谷出身の世界的自転車冒険家の活躍などから、市民への自転車の普及が期待されます。

まず、自転車の健康面での効能について考えてみます。自転車乗りこなすには、さまざまな能力が必要です。とくに走り出しでは、転倒しないよう一気にスピードを上げる必要があるために、瞬発力のある脚力が不可欠です。また、運転中は、歩行時よりはるかに速いスピードで移動できますが、そのぶん、刻々と変わる交通状況を視覚、聴覚、振動覚から情報を得て、素早く判断しなくてはなりません。年輩の人でも、自転車をしよわずに乗りこなしている人は、それなりの能力があるということですから、認知症の心配はまずありません。

では、自転車に乗る際の注意点を2つ挙げます。1つ目は、自転車は法規上、車道を走らなければなりません。車に認知してもらおうよう目立つ服装をし、積極的にライトを点灯しましょう。

2つ目に、自転車の前かごに荷物を入れると、とても不安定になります。どうしても荷物を持たなければならぬ場合には、リュックサックに入れ、背中にしよって乗ると安定します。

岡谷市は市街地が比較的高層ビルとしてみても、自転車出かけるにはちょうど良い大きさです。ぜひ自転車で乗って、健康づくりに努めてください。

(医師会)

日曜がん検診のおしらせ

「市民がん検診」を、昨年4月から受診していない35歳以上の人は、これが最後のチャンスです。この機会にぜひ受診しましょう!

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々上昇傾向にあります。しかし、治療法の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということにならないよう、定期的に検診を受けることが大切です。

日時…2月25日(日) 午前9時～

場所…岡谷市保健センター1階 研修室

対象…35歳以上の市民

申込み…電話にてご予約ください。住所・氏名・生年月日・受診する検診項目、電話番号などをうかがいます。定員になり次第締め切り。

要予約
各検診とも
定員30名

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

【検診項目】

①胃がん検診(X線) …日本で最も多くの人がかかるがんです。バリウム(造影剤)を飲んで、胃をX線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。

自己負担金…1,200円

(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②大腸がん検診…胃がんに次いで、2番目にかかる人が多いがんです。

大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。

自己負担金…500円

(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT) …男性の死亡率が1番高いがんです。

CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。

自己負担金…3,500円(免除対象外の検診となります)

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。

お問い合わせは ——— 健康推進課（内線 1191）まで

| | | |
|----|----------|----------|
| | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 |
| 8 | 9 | 10 |
| 15 | 16 | 17 |
| 22 | 23 | 24 |

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(有)三善工業
☎ 23-3446

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

旭設備(株)
☎ 23-3764

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

| | |
|---|--|
| 行政相談 | 14日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室 |
| 無料法律相談 [予約制] | 20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森誠二 弁護士 ※3月分予約：2月21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] | 21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] 14日(水)・28日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206 |
| 若者のための就労相談会 (夜間) [予約制] | 16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) | 21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] | 20日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：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) | 20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 | 14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 | | |

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第4期
 - ◎国民健康保険税 第11期
- 納期限…2月28日(水)

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

2回目 ▶ 2月9日(金) 午後7時～8時30分
 赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ



女性のための健康相談 [予約制]

2月14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)

くらしのカレンダー

2月

February

-  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 |
|---|---|--|---|--|
| <p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■ 診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> | <p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</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> | | | <p> 2歳児にこここ教室 (28年1月生) 受付午前9時15分～9時</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p> |
| <p>4</p> <p> 小口医院（耳鼻咽喉科） ☎ 22-3068</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p> | <p>5</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p> | <p>6</p> <p> BCG (29年6月7日～9月6日生)</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p> | <p>7</p> <p> 1歳6か月児健診 (28年7月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p> | <p> 日本脳炎 (27年1月生:1回目(全地区) 29年2月に2回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p> |
| <p>11</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p> | <p>12</p> <p> 釜口医院 ☎ 22-2089</p> <p> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p> マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p> | <p>13</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p> | <p>14</p> <p> 3歳児健診 (27年1月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p> | <p>15</p> <p> 四種混合 (29年10月生) 29年1月に3回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p> |
| <p>18</p> <p> 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100</p> <p> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p> | <p>19</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p> | <p>20</p> <p> 四種混合 (29年10月生) 29年1月に3回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p> | <p>21</p> <p> 3～4か月児健診 (29年10月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p> | <p> 日本脳炎 (27年1月生:2回目(全地区) 29年2月に2回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p> |
| <p>25</p> <p> 平林医院 ☎ 22-3952</p> <p> 小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p> | <p>26</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p> | <p>27</p> <p> 離乳食教室(ごっくん教室) (29年9月～10月生) 受付午前9時30分～9時50分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p> | <p>28</p> <p> 9～10か月児健診 (29年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p> | |