



## 9/15 ご長寿、おめでとう ございます

敬老の日、市内ご長寿の鈴木ちか江さん（99歳）を林市長が訪問しました。林市長からお祝いを贈られ、鈴木さんは「ありがとうございます」と受け取りました。身の回りのことは自分ででき、耳が少し遠いけれど足腰は丈夫です。



## 9/20 市道2路線の 一方通行解除

市道中道町線の田中線から湖岸線までと、上浜通線の田中町交番から踏み切りまでの一方通行が解除されました。小学生のみんなが気をつけながら横断していました。

## 9/22 岡谷エコフェスティバル 2002開催



環境保護に対する認識を深める機会として、清掃工場と鳥居平やまびこ公園で開催されました。大勢の方が訪れ、子どもたちはリサイクル品を使ったゲームなどを楽しみました。ボランティアサークルBOW（ワン）のみなさんの協力により、犬の糞害など環境問題を考えていただくため犬とのふれあいも行われました。



10月18日（金）  
午後8時 NHK放映



## 9/16 「ふたりのビッグショー」 公開録画

NHK金曜オンステージ「ふたりのビッグショー」の公開録画がカノラホールで行われました。事前に抽選で当たった約1270人の方が詰めかけ、ビッグスターの前川清さんと鳥羽一郎さんのすばらしいステージを楽しみました。



# 健康 ひと目メモ

No. 299

## 糖尿病について

厚生労働省の糖尿病に関する全

国調査にて、糖尿病の治療をして  
いるか、治療の必要な成人男女は、  
全国で690万人いると推計され、し  
かも、糖尿病になる可能性がある  
「予備軍」を合わせると1370  
万人にも達し、成人の7人に1人  
に相当すると報告されました。こ  
のことは、がん、脳卒中、心臓病  
に続き、「生活習慣病」ともいわ  
れる糖尿病が深刻になりつつある  
実態を浮きぼりにし、早急な対策  
が必要とされます。

### 糖尿病を発症する人

糖尿病を発症する人の多くの場  
合は、糖尿病にかかりやすい遺伝  
的体質（糖尿病の親戚や肉親がい  
る環境）を持っている人が、糖尿  
病を起こす誘因（肥満、ストレス、  
運動不足、過食、加齢、妊娠など）  
に出会って発症すると考えられま  
す。ただし、糖尿病の発症には、  
遺伝的体質より誘因が特に問題と  
されます。

### 糖尿病とは？

糖尿病とは、インスリンの作用  
が不足して起こる病気です。イン  
スリンの作用が不足するため、ブ  
ドウ糖が利用されなくなり、血液  
中に余り、血糖値が高くなります。

この状態を高血糖とよび、これが  
糖尿病の本質とされます。高血糖  
が何年も続くと、ブドウ糖をエネ  
ルギーに変える働きが悪くなり、  
また、蛋白質、脂肪の利用も悪く  
なつてきます。この異常が体中の  
血管、神経にも及び、それぞれに  
異常をもたらし、全身の臓器も働  
きを低下させ、合併症をひき起こ  
します。そのため、糖尿病とは高  
血糖を引き金とした全身の病気だ  
と言えます。

### 糖尿病の発病時期は？

糖尿病は、症状のないまま徐々  
に発病し、発病時期がはっきりし  
ません。比較的早期にでる症状と  
しては、お腹が空いて異常な食欲  
がある、のどの渇き、尿の回数が

多くなる、体がだるい、疲れやす  
いなどがあります。この症状も、  
かなり高血糖になってから生じて  
きます。さらに、食べても体重が  
減ってくる状態になると、糖尿病  
がかなり悪化していることを示し  
ます。

### 糖尿病による合併症は？

合併症に伴う症状がでる時期  
は、高血糖が5〜10年以上経過し  
たころとされています。最も見ら  
れる合併症としては、

- (1) 成人における失明の第1位  
の原因とされる網膜症
- (2) 進行すると人工透析が必要

### 予防するためには？

以上の合併症を予防するため  
は、症状のない時期に検診などを  
受け、早期発見をし、自覚症状が  
なくても、治療をすることが必要  
です。  
(医師会)

となる腎症  
(3) 手足のシビレなどの原因と  
なる神経障害

このほかに動脈硬化が進みやす

く、心筋梗塞、脳梗塞の原因とな  
ります。また、白血球の働き、免  
疫の作用が低下し、肺炎などの感  
染症を起こしやすくなります。

## 10月の休日緊急当番医・薬局

|           |                             |                         |
|-----------|-----------------------------|-------------------------|
| 6<br>(日)  | 小口(内科)クリニック<br>東銀座2 24-4114 | こまくさ薬局<br>中央町1 24-8109  |
| 13<br>(日) | 小口(耳鼻咽喉科)医院<br>銀座2 22-3068  | 小坂薬局<br>田中町1 22-8069    |
| 14<br>(月) | 花岡(内科)医院<br>天竜町3 22-3525    | ファミリー薬局<br>天竜町3 24-1801 |
| 20<br>(日) | 酒井(内科)医院<br>本町2 22-2121     | 湖北堂薬局<br>本町1 22-2325    |
| 27<br>(日) | 山田外科医院<br>東銀座1 22-2382      | 一二三堂薬局<br>幸町4 22-2612   |

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス  
☎フリーダイヤル0120-890-422  
受付は原則として午前9時～正午です。

## 10月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 6 (日)…浦野歯科医院 (川岸上1・☎22-2854)
- 13 (日)…太田歯科医院 (本町4・☎22-4648)
- 14 (月)…小口歯科医院 (銀座2・☎22-2421)
- 20 (日)…小口歯科医院 (本町4・☎22-4924)
- 27 (日)…大滝歯科医院 (川岸上3・☎22-5678)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

## 今月の保健日程

健康推進課  
(内線1184・1191)

### ■乳幼児健康診査

| 区 分     | 期 日    |        | 該 当 児     |
|---------|--------|--------|-----------|
| 3～4か月児  | 16日(水) | 23日(水) | 14年6月生まれ  |
| 9～10か月児 | 15日(火) | 22日(火) | 13年12月生まれ |

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…15、16日は今井、小井川、長地地区  
22、23日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

### ■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈前 期〉
- ▷日 時…25日(金)午前9時50分集合
- ▷該当者…平成14年5～6月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン、エプロン、三角巾

### ■パパ・ママ教室(参加目安一妊娠5～7か月位)

- 〈1回目〉
- ▷日 時…24日(木)午後1時15分～3時30分
- ▷内 容…歯科検診、妊娠中の栄養、座談会など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡

### ■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日 時…21日(月)午前9時～11時30分

### ■歯科相談(一般の方を対象)

- ▷日 時…28日(月)午前9時～11時30分

### ■育児相談

- ▷日 時…21日(月)28日(月)◎両方とも母乳相談あり  
午前9時30分～11時

### ■ポリオ(小児マヒ)

| 日 程    | 地 区 割               |
|--------|---------------------|
| 17日(木) | 西堀、東堀               |
| 18日(金) | 小井川、中屋、中村、横川        |
| 21日(月) | 間下、岡谷、湊、川岸          |
| 24日(木) | 今井、下浜、小尾口、上浜、新屋敷、小口 |
| 28日(月) | 全地区(補足)             |

- ▷時 間…午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…【1回目】平成14年2月1日～平成14年6月30日生まれ  
【2回目】平成13年7月1日～平成14年1月31日生まれ  
また7歳半未満未終了者。
- ▷持ち物…母子手帳、予診表

※会場はいずれも保健センター

### まちの保健室

#### ◇ロマネット(健康相談)

日 時…18日(金)午後1時～3時30分  
場 所…2階休憩室

#### ◇アピタ岡谷店(健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…25日(金)午後1時～3時30分  
場 所…1階西口フロアー

## 高齢者のインフルエンザ予防接種についてお知らせ

◇◇今年度から住所地以外でも **諏訪地域内実施医療機関** でしたら  
どこでも接種を受けることができるようになりました◇◇

- 対 象 者**…①65歳以上で接種を希望する方(接種日に65歳の誕生日を迎えていること)  
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に障害がある方(法に定める方)で、接種を希望する方
- 接種期間**…平成14年10月15日(火)から平成14年12月25日(水)まで
- 接種方法**…実施医療機関の中から、希望する医療機関に事前に電話等で接種日時を予約し、接種を受ける。
- 接種内容**…インフルエンザHAワクチン1回接種
- 一部負担金**…1,000円(ただし、生活保護世帯、市町村民税非課税世帯に属する方は無料になります。  
「予防接種券」を発行しますので、該当する方は健康推進課までお申し出ください。)
- 接種時の持ち物**…保険証、予診票、一部負担金または「予防接種券」
- ◆65歳以上の方には「お知らせ」と予診表などを同封して郵送します。
- ※詳しくは、市健康推進課(内線1183)まで



# 10月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

| 相談事項            | 日時                                     | 場所                      | 相談事項                            | 日時  | 場所                             |
|-----------------|--|-------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------|
| 消費生活相談          | 月曜日～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分             | 環境安全課                   | 教育相談<br>(少年愛護センター)              | 月曜日～金曜日<br>午前8時30分～午後5時<br>小・中・高校生、青年の悩みも相談 | 教育相談室<br>(庁舎1階)<br>直通 ☎22-1500 |
| 無料法律相談<br>(予約制) | 15日(火) 午後1時～午後5時<br>※11月分予約:10/16～受付開始 | 環境安全課                   | 中小企業<br>経営技術相談                  | 月曜日～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分                  | テクノプラザおかや<br>☎21-7000          |
| 行政相談            | 22日(火) 午前10時～午後3時<br>(受付午後2時)          | 中央町再開発ビル(3階)<br>市民ギャラリー | 発明相談                            | 10日(木)<br>午後1時～午後4時                         | テクノプラザおかや<br>☎21-7000          |
| 無料<br>交通事故相談    | 16日(水) 午前10時～午後4時<br>※予約制。早めにお申し込みを    | 環境安全課                   | 高齢者<br>職業相談                     | 月曜日～金曜日<br>午前9時～午後4時                        | 庁舎内同相談室<br>直通 ☎22-2687         |
| 総合福祉相談          | 毎週火・水・木曜日<br>午前9時～午後4時                 | 福祉相談室                   | 農地相談                            | 21日(月)<br>午後1時30分～午後4時                      | 農業委員会室                         |
| 心配ごと相談          | 毎週月・金曜日<br>午前10時～午後4時                  | 福祉相談室                   | 在宅介護支援<br>センター                  | 月曜日～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分                  | 市立岡谷病院<br>☎23-8700             |
| ふれあい<br>おしゃべり電話 | 月曜日～金曜日<br>午後1時～午後4時                   | 福祉相談室                   | 月曜日～土曜日(祝祭日を除く)<br>午前8時30分～午後5時 | ウェルハートおかや<br>☎28-0778                       |                                |
| 家庭介護相談          | 木曜日<br>午後1時～午後4時                       | 福祉相談室                   | こころの健康相談<br>(完全予約制)             | 2日(水) 午前9時～午後1時<br>29日(火) 午後1時～5時           | 健康推進課<br>☎23-6141              |
| 家庭・児童<br>母子相談   | 月曜日～金曜日<br>午前9時～午後5時                   | 児童福祉課                   |                                 |   |                                |
| ことばの相談          | 月曜日<br>午前9時30分～午後2時30分                 | 児童福祉課<br>(ことばの教室)       |                                 |   |                                |

## 🏠 10月の水道修理当番店

| 日  | 当番店    | 電話      | 日  | 当番店    | 電話      |
|----|--------|---------|----|--------|---------|
| 1  | シンニチ設備 | 22-1365 | 16 | 水道建設   | 23-2662 |
| 2  | ミヤサカ管工 | 22-9615 | 17 | 松沢工業   | 27-7642 |
| 3  | 〃      | 〃       | 18 | 〃      | 〃       |
| 4  | 三善工業   | 23-3446 | 19 | ミヤサカ管工 | 22-9615 |
| 5  | 旭設備    | 23-3764 | 20 | 三善工業   | 23-3446 |
| 6  | 丸竹下島商店 | 22-2406 | 21 | イワナミ   | 22-2222 |
| 7  | 三善工業   | 23-3446 | 22 | 〃      | 〃       |
| 8  | 総設工業   | 28-8504 | 23 | 岡谷酸素   | 22-7609 |
| 9  | 〃      | 〃       | 24 | 〃      | 〃       |
| 10 | 杉村設備   | 27-8632 | 25 | 信和設備   | 22-3302 |
| 11 | 〃      | 〃       | 26 | 総設工業   | 28-8504 |
| 12 | 十和設備   | 24-0182 | 27 | 杉村設備   | 27-8632 |
| 13 | 藤森水道   | 27-7289 | 28 | 信和設備   | 22-3302 |
| 14 | シンニチ設備 | 22-1365 | 29 | 上條電設工業 | 23-5330 |
| 15 | 水道建設   | 23-2662 | 30 | 〃      | 〃       |
|    |        |         | 31 | 大一工業   | 28-1115 |

土・日・祭日を除き、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

## 介護保険Q&A



(質問)

が必要でしょうか？



(回答)

私は去年の9月に65歳になった者ですが、今年7月に届いた「介護保険料納入通知書」に、10月から介護保険料の納め方が特別徴収になるとありました。何か手続きが必要でしょうか？

平成13年度に65歳の誕生日を迎えた方や市内に転入された方のうち、老齢(退職)年金受給額が4月1日現在で年額18万円以上あることを確認できた方は、今年の10月から介護保険料の納め方が特別徴収(年金天引)に自動的に切り替わります。特別な手続きは必要ありません。ただし年金が18万円に満たない方や、年金を担保にお金を借りられている方は特別徴収はできません。平成14年度に65歳になった方や転入された方は、来年の9月分まで普通徴収(納付書または口座振替)で納めてください。ご自分の納付方法につきましては、毎年7月に送付する「介護保険料納入通知書」でご確認ください。

※詳しくは、市介護福祉課 (内線1281～1284)

FAX 22-8492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

# 第16回

# らくらくいち 楽楽市

行くじゃん  
見るじゃん  
買うじゃんか

■岡谷市商業連合会



**日時** 10月12日(土) 《雨天決行》  
午前11時～午後3時

**場所** 市役所前イベント広場

- 市内商店・大型店大特売
- 無料飲食コーナー(うなぎそば・焼肉・地酒)
- 新鮮野菜などの青空市
- 不用品バザー
- うなぎのまち岡谷 うなぎの蒲焼特売
- 東伊豆町・富岡市・玉野市の姉妹都市物産コーナーなど盛りだくさんのイベントがあります!

☆スタンプスタンプセール(先着2千冊:1人5冊)

岡谷スタンプ1冊500円が最高5000円に!

☆豪華商品『富くじ』

1回目:抽選券配布11:30[先着] 抽選会12:00

2回目:抽選券配布13:00[先着] 抽選会13:30

☆宝なげ 14:30~

**駐車場は** 市役所立体駐車場・岡谷商工会議所・アピタ岡谷店をご利用ください。シルキーバスをご利用下さい。

※お問い合わせは、岡谷商工会議所 ☎ 23-2345 まで

広報 **おかや** No. 1175

平成14年10月1日号

毎月1日・15日発行

\*

- 海外姉妹都市文化交流事業 … 2~3
- ファミリーフェスティバル等 … 4~5
- 保育園入園説明会 … 6~9
- あいさつ運動 … 10~11
- 生涯学習おかや … 12~17
- 社協だより … 18~19
- みんなのページ … 20~21
- テクノプラザおかや … 22~23
- IT講習会 … 24~25
- おしらせ … 26~31、36
- カメラリポート … 32
- 保健日程等 … 33~34
- 今月の相談等 … 35

\*

発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課  
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号  
☎0266-23-4811

FAX0266-23-5022 (広報直通)

岡谷市ホームページアドレス

<http://www.city.okaya.nagano.jp/>

\*

印刷 中央印刷株式会社

やまびこ公園に集まろう!

## スカイラインフェスティバル開催!

**日時** 10月20日(日) 9:30~15:00 (雨天決行)

**場所** 鳥居平やまびこ公園 プリンズ&スカイライン・ミュージアム

楽しいイベントもりだくさん!

◇レーシングカー大集合

(迫力のレーシングカーを絶好のロケーションで撮影しよう!)

◇レースクイーン撮影会

(ビッグレースで活躍中のレースクイーンが初来場!)

◇トークショー

(ゲスト:歴代スカイライン開発者 櫻井眞一郎氏・伊藤修令氏)

◇オリジナルトミカ発売

(今度の新作はジャパン! 限定1000台お早めに!!)

◇ジャンケン大会

(レースクイーンとジャンケンして豪華景品をゲット!)

……そのほか楽しい企画を予定してます

ル・マン R390 GT1

※詳しくは、やまびこ公園

(☎22-6313) まで

ホームページアドレス

<http://www.lcv.ne.jp/~yamabiko/>



【今年度の開催期間は11月10日(日)まで】

岡谷市の人口のうごき (平成14年8月1日現在)

人口…55,891人 (男27,400人・女28,491人)

世帯数…19,815世帯

この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

