

今日は車を置いて (通勤時に得る健康)

便利な車に頼りがちな生活

たいへん便利な車。しかし、歩けば済むような近くでも、つい車に乗っていませんか？歩いて通勤できるような距離を、車で移動している人が意外に多いと思います。今日はこの点について考えてみましょう。

社会人になるとたんに運動量が減る

学生生活が終わり、社会人になったとたん、体重が増えることが、しばしば青年にみられます。これは極端に運動量が減ったことによります。

都会人は意外に健康？

岡谷では、車が主な交通機関であるのに対し、都会では地下鉄等の電車網が発達しています。車の駐車スペースもなく、都会の人は電車通勤の人がほとんどです。意外に駅までの歩く距離があるので、思いのほか運動になります。そう

いう意味では、電車通勤の人は健康的であると言えます。

運動時間は通勤でとる、一石三鳥の考え

ただでさえ忙しい毎日。オフの土日は家でゆっくりしたくなり、通勤は社会人には必要な行動であり、この際運動もしてしまおうという考えがあります。ガソリン代もうき、健康も得ることができ、一石三鳥ですね。

無理をしない、長続きをしたい

毎日通勤で歩く義務などありません。体調の悪いとき、天候の悪い日は、車を使いましょう。あらためて車のありがたさも再認識できます。三日坊主にならぬよう、長く続けることに意義があります。

安全なルートを考える

どうせなら楽しく歩きたいですね。車の少ないルートを選ぶと、思いのほかリラックスして、毎日

楽しめます。また、歩行者の立場で交通ルールを考えるようになり、車の運転マナーも良くなるでしょう。

健康は自分で獲得するもの

健康は一人ですらにはやってきません。自分から得るものです。ささやかな日々の積み重ねが大切です。

今日は車を家に置いて、歩いて通勤してみましょう。思いのほかの開放感と、良い体調を得るでしょう。そして、明日も歩いて行きたいなど…。(医師会)

10月の休日緊急当番医・薬局

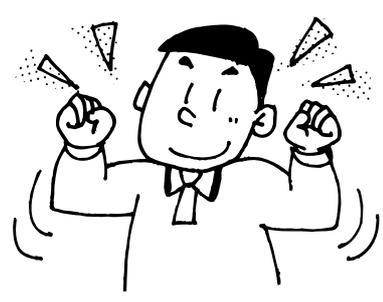
| | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------|
| 5 (日) | 祐愛病院 南宮2 23-02222 | 小坂薬局 田中町1 22-8069 |
| 12 (日) | 野村ウイメンズクリニック 中央町3 24-1103 | 南信堂薬局 中央町3 22-2955 |
| 13 (月) | 花岡(内科)医院 天竜町3 22-3525 | ファミリー薬局 天竜町3 24-1801 |
| 19 (日) | 翠川(内科)医院 中央町1 22-2084 | 湖北堂薬局 本町1 22-2325 |
| 26 (日) | 林眼科医院 長地柴宮1 28-6596 | 山一小口薬局 銀座2 23-2206 |

※緊急時の医療問合せ…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)

- 5日(日)…大滝歯科医院 (川岸上3・☎22-5678)
- 12日(日)…小口歯科第2クリニック(長地権現町2・☎28-2883)
- 13日(月)…笠原歯科医院(本町4・☎22-2837)
- 19日(日)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)
- 26日(日)…たちばな歯科医院(若宮1・☎22-1228)

※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。





9/15 敬老の日 ますますお元気で

9月15日「敬老の日」に各地区でそれぞれ地域のお年寄りの長寿を祝う敬老会が開催されました。このうち小井川区では、小学生による「花笠踊り」、「太鼓演奏」などのアトラクションを行い、おじいちゃん、おばあちゃんたちに披露しました。
～健康に気をつけて、いつまでもお元気で～



9/15 文化講演会開催

海外講演も行なっている盆栽作家 木村正彦先生の講演会が、「日本の伝統盆栽の魅力語る」と題してカノラホールで行われました。ステージ上でのせん定作業を大スクリーンに映しながらの実演とあって、参加された盆栽愛好者のみなさんは熱心にスクリーンに目をやりながら聴講していました。



9/16 「いきいきデイ駒沢」説明会開催

平成12年度より地域での支え合いを基本として始まった高齢者生きがいデイサービス事業で、16番目のスタートとなる「いきいきデイ駒沢」の説明会がありました。参加者のみなさんは、10月7日（火）から始まるいきいきデイを楽しみにしていました。



白勝て！赤勝て！ 9/20

台風の影響もあり、涼しい秋風が吹く中で、市内6小学校の運動会が開催されました。このうち神明小学校では天候を心配して雨天プログラムに変更し、スタンプ、かけっこ、紅白リレー、綱引き、大玉送りなどが行われ、いままで練習してきた成果が出るよう全力でがんばっていました。



9/20 やまびこ夜景コンサート

諏訪湖の景色を一望できる、鳥居平やまびこ公園の軽食喫茶「スカイ」において、カノラータ・オーケストラがすてきな音色を奏でました。参加されたみなさんは、諏訪湖の夜景を見下ろしながら、贅沢な時間を過ごしていました。





10月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

| 区分 | 期 日 | | 該当児 |
|---------|--------|--------|-----------|
| 3～4か月児 | 22日(水) | 29日(水) | 15年6月生まれ |
| 9～10か月児 | 21日(火) | 28日(火) | 14年12月生まれ |

- ▷受付…午後1時～2時
- ▷地区割…21、22日は今井、小井川、長地地区
28、29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…31日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15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か月くらい)

〈2回目〉

- ▷日時…24日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…お父さんの妊婦体験、グループワークなど
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト
(初回参加者は当日お渡しします)

■健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日時…20日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…27日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日時…20日(月) 27日(月) 午前9時30分～11時
◎20日、27日とも母乳相談あり

■ポリオ (小児マヒ)

| 日 程 | 地 区 |
|--------|---------------------|
| 16日(木) | 西堀、東堀 |
| 17日(金) | 小井川、中屋、中村、横川 |
| 20日(月) | 間下、岡谷、湊、川岸 |
| 23日(木) | 今井、下浜、小尾口、上浜、新屋敷、小口 |
| 30日(木) | 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15年2月1日～
15年6月30日生まれ
〈2回目〉平成14年7月1日～
15年1月31日生まれ
7歳未満未終了者
- ▷持ち物…母子手帳、予診表

まちの保健室

◇ロマネット (健康相談)

日時…17日(金) 午後1時～3時30分
場所…2階休憩室

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日時…24日(金) 午後0時30分～3時
場所…3階エスカレーター前

◇諏訪湖ハイツ (健康相談)

〔おかや総合福祉センター〕
日時…30日(木) 午前9時30分～正午
場所…2階休憩室

在宅の寝たきりの方等に対する結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を受けることが困難な、在宅の寝たきりの方や寝たきりの身体障害者のみなさんを対象に検診を行います。

実施予定期間 10月から12月までの市が指定した日

検査内容 エックス線直接撮影、^{かくたん}喀痰検査等

検査方法 諏訪保健所の診療放射線技師等が、希望者のお宅を訪問しポータブル撮影機で検査します。

検査料 無料

申込み 10月14日(火)まで。主治医の指示票を添えて、介護福祉課へお申し込みください(用紙は介護福祉課にあります)。検査日等は決定次第、ご連絡します。

問合せ 介護福祉課 高齢者福祉担当
(内線 1256)

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 午前8時30分～午後5時15分 | 環境安全課 | 教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕 | 16日(木)、17日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室☎22-1500 | 諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206 |
| 無料法律相談 〔予約制〕 | 21日(火)午後1時～5時 ※11月分予約:10/22～受付開始 | 環境安全課 | 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 |
| 行政相談 | 21日(火)午前10時～午後3時 (受付 午後2時まで) | イルプラザカルチャー センター(多目的ホール) | 発 明 相 談 | 9日(木) 午後1時～4時 | テクノプラザおかや ☎21-7000 |
| 保健福祉 総合相談 | 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 | 福祉相談室 | 内 職 相 談 | 8日(水) 午前10時～午後3時 | あいとぴあ (男女共同参画センター) ☎57-2911 |
| ふれあい おしゃべり電話 | 月曜日～金曜日 午後1時～4時 | 社会福祉協議会 ☎24-2121 | 高年齢者 職業相談 | 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 | 庁舎内同相談室 直通☎22-2687 |
| 家庭介護相談 | 木曜日 午後1時～4時 | 社会福祉協議会 ☎24-2121 | 農地相談 〔予約制〕 | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 | 農業委員会室 |
| 家庭・児童 母子相談 | 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 | 児童福祉課 | 在宅介護支援 センター | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時 | 市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778 |
| ことばの相談 | 月曜日 午前9時30分～午後2時30分 | 児童福祉課 (ことばの教室) | こころの健康相談 〔予約制〕 | 14日(火)午前9時～午後1時 28日(火)午後1時～5時 | 健康推進課 ☎23-6141 |
| 教育相談 (少年愛護 センター) | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談 | 諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206 | | | |
| 女性のための 相 談 | 23日(木) 午前10時～午後3時 [申込] 生涯学習企画課 | イルプラザ カルチャーセンター | | | |

10月の水道修理当番店

| 日 | 当 番 店 | 電 話 | 日 | 当 番 店 | 電 話 |
|----|--------|---------|----|--------|---------|
| 1 | 水道建設 | 23-2662 | 16 | 上條電設工業 | 23-5330 |
| 2 | 松澤工業 | 27-7642 | 17 | 大一工業 | 21-7686 |
| 3 | 〃 | 〃 | 18 | 浜パイピング | 23-6885 |
| 4 | 信和設備 | 22-3302 | 19 | 旭設備 | 23-3764 |
| 5 | 上條電設工業 | 23-5330 | 20 | 大一工業 | 21-7686 |
| 6 | イワナミ | 22-2222 | 21 | 林鉄工設備 | 23-3197 |
| 7 | 〃 | 〃 | 22 | 〃 | 〃 |
| 8 | 岡谷酸素 | 22-7609 | 23 | オスガ設備 | 27-6622 |
| 9 | 〃 | 〃 | 24 | 〃 | 〃 |
| 10 | 信和設備 | 22-3302 | 25 | 丸竹下島商店 | 22-2406 |
| 11 | 大一工業 | 21-7686 | 26 | 十和設備 | 24-0182 |
| 12 | 林鉄工設備 | 23-3197 | 27 | 浜パイピング | 23-6885 |
| 13 | オスガ設備 | 27-6622 | 28 | 〃 | 〃 |
| 14 | 信和設備 | 22-3302 | 29 | 旭設備 | 23-3764 |
| 15 | 上條電設工業 | 23-5330 | 30 | 〃 | 〃 |
| | | | 31 | 丸竹下島商店 | 22-2406 |

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)

介護保険制度の内容及びわかりません。説明会などを開催する予定はありますか。



(回答)

毎月上旬ごろ、65歳になる方を対象に介護保険の説明会を行っていますが、対象者以外の方も参加できますので、お気軽に参加してください。なお、今月は10月9日に開催する予定です。また、市では「出前講座」も実施しています。お電話などでお申し込みいただければ、市の職員が直接説明にお伺いします。資料等をご希望の方には、介護保険に関するパンフレット「介護保険なんでも読本」、介護保険のサービス事業者が詳しく載っている「サービス事業者ガイド」などもありますので、介護福祉課までお問い合わせください。

次回の介護保険証交付説明会

日時：10月9日(木) 午前10時～
場所：保健センター 1階研修室

問合せ 介護福祉課 (内線1281)
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161

第17回

楽楽市 いち

行くびやん 見るびやん 買うびやんか



日時 10月11日(土) 《雨天決行》
午前11時～午後3時

場所 イルフプラザ北側広場 [(仮称)中央公園]

楽しいイベントもりだくさん!

- 市内商店・大型店大特売
- 無料飲食コーナー うなぎ・焼肉・地酒
- 新鮮野菜などの青空市
- 不用品バザー
- うなぎのまち岡谷のうなぎ弁当・蒲焼の特売
- 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!

- ☆岡谷スタンプ(岡谷ポイントカード〈おがほん〉オープニングイベント)
- ☆豪華商品『富くじ』《一人1枚 先着500人》
1回目: 抽選券配布11:30 抽選会12:00
2回目: 抽選券配布13:00 抽選会13:30
- ☆大道芸 ①12:15 ②13:45
- ☆宝なげ 14:30

駐車場 は市営立体駐車場他をご利用ください。※お問い合わせは、岡谷商工会議所内商連事務局 ☎23-2345 まで

広報 **おかや** No. 1199

平成15年10月1日号

毎月1日・15日発行

*

- 岡谷市長選挙結果 … 2~3
- 保育園入園説明会 … 4~7
- 国民年金 … 8~9
- あいさつ運動 … 10~11
- 水のかわら版 … 12~13
- 生涯学習だより … 14~15
- IT講習会・テクノプラザ … 16~17
- 補助犬・シルバー人材 … 18~19
- みんなのページ … 20~21
- おしらせ … 22~27, 32
- 保健日程・相談等 … 28, 30~31
- カメラリポート … 29

*

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

FAX 0266-23-5022 (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 株式会社 美膳堂

この広報誌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。



10月は、アイデアメール

(市長目安箱) 実施月です!

6市町村合併や岡谷市のまちづくりのため、あなたのご意見・ご提言をお寄せください。

寄せられたものは市長がすべて目を通し、ご質問には回答をします。

専用ポスト設置場所

- 市役所 (1階市民ロビー)
- 湊支所
- 川岸支所
- 長地支所
- 岡谷病院
- 塩嶺病院
- 岡谷駅前出張所 (ララオカヤ1階)
- イルフプラザ
- 諏訪湖ハイツ



岡谷市の人口のうごき (平成15年8月1日現在)

人口 … 55,583人 (男27,242人・女28,341人)

世帯数 … 19,896世帯