

保健センター 12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	17日(水)	25日(木)	15年8月生まれ
9～10か月児	16日(火)	24日(水)	15年2月生まれ

- ▷受付…午後1時～2時
- ▷地区割…16、17日は今井、小井川、長地地区
24、25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…26日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年7～8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

■歯科相談 (一般の人を対象)

- ▷日 時…22日(月) 午前9時～11時30分

■健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日 時…15日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…15日(月) 22日(月) ◎22日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

■パパ・ママ教室 (参加目安-妊娠5～7か月くらい)

- 〈2回目〉
- ▷日 時…19日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…お父さんの妊婦体験、父親の役割など
- ▷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)

メール健康相談

健康相談専用のEメールです。健康に関すること、食事のこと、歯のことについてメールでご相談ください。

メールアドレス k-kanri@city.okaya.nagano.jp

まちの保健室

◇ロマネット (健康相談)

- 日 時…19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…26日(金) 午後0時30分～3時
- 場 所…3階エスカレーター前



- ③購入券を持って購入券取扱店で
- ②購入券(限度額3万円)を交付
します。その際、購入券希望額
の2分の1を現金で納付してい
たください。
- ①はじめに購入券取扱店で、購入
するチャイルドシートを決めて
ください。金額(消費税込)が
決まったら、市民課で申請して
ください。

申請について

- ※この購入券で購入できるチャイルドシートは、幼児一人につき1台(回)限りです。
- ※購入券(限度額3万円)の2分の1の金額は、申請者本人の負担です。

交付対象者

- 岡谷市在住でチャイルドシートの購入を希望する
 - ①満6歳未満の幼児を扶養している人
 - ②妊娠中で母子手帳の交付を受けた人
- チャイルドシートを着用していないと、着用しているときに比べて事故時の致死率が4倍も高くなってしまう。チャイルドシートは子どもの命を守ります。

- ④購入券は、チャイルドシート購入のみに使用できます。
- ◇購入券の裏面の申請者氏名欄を記入のうえご使用ください。
- ※詳しくは、市民課(内線1157)

その他

- ◇購入券を利用できるお店は、岡谷市内の「岡谷市チャイルドシート購入券交付事業特定事業者」として市に登録した事業者です。
- ◇一旦交付された購入券は、払い戻しは行いません。
- ◇釣銭の支払いはありません。

- チャイルドシートを購入してくだ
さい。
- ※申請書の提出時に
- ・印鑑
- ・申請者本人であることの確認で
きる書類(運転免許証、健康保
険証など)
- ・妊娠中で母子手帳の交付を受け
た人は母子手帳
- ・交付希望購入券の額(3万円限
度)の2分の1の現金
- ・代理人の場合は委任状(申請書
様式にふくまれています)
- 以上が必要になりますのでご用意
ください。

チャイルドシート購入券
利用していただけますか。
チャイルドシートを全一親に安心!



カメラ レポート



11/8 野菜・果物の即売 大にぎわい

岡谷市収穫祭・くだもの共進会がJA諏訪湖田中線センターで行われ、地元の野菜や果物などの即売に大勢のお客さんが詰めかけました。豚汁や五平もち、甘酒なども無料でふるまわれ長蛇の列ができるほど人気となりました。

11/11 ごみ減量と リサイクルを図ろう！

市民のみなさんがごみに対して、どのような意識と課題を持っているか、また、ごみ減量とリサイクルにいかに関わり組んでいくかを共に考えようと“ごみ減量・リサイクル推進地区懇談会”が長地支所を皮切りに始まり、さまざまな減量化やリサイクルに対する活発な意見交換が行われました。



11/14 第23回岡谷ふるさとまつり

東京都新宿区の日本青年会館に岡谷市出身者約180人が集まり、岡谷の特産品販売やそば打ち体験、そして岡谷太鼓の演奏を聴く中、歓談とともに“ふるさと岡谷”を満喫していました。

市民スケート大会参加者募集!!

参加無料



いよいよ本格的なスケートシーズン到来です。自分の目標に向かって記録にチャレンジしてみよう！さあ、みんなで楽しく滑りに行こう！

日時
平成16年1月11日(日)
開会式 午前8時30分
競技開始 午前9時

場所 やまびこ国際
スケートセンター

競技種目 幼児(100m)
小学生(100m、300m、500m、1000m、
1500m、リレー)
中・高生(500m、1500m、3000m)
一般(500m、1000m、1500m、リレー)

締切り 12月22日(月)

申込み 市民総合体育館〔スポーツ振興課〕
☎22-8800まで

ヘリコバクター・ ピロリと胃疾患

胃粘膜に住みつくヘリコバクター・ピロリ（以下ピロリ菌）は、日本人の約6000万人に感染しているといわれています。このピロリ菌の一部は、慢性胃炎、胃潰瘍などのさまざまな胃疾患と関連していることが明らかになってきました。

ピロリ菌とは…

胃には強い酸があるため、昔から細菌はいないと考えられていました。ところが、1983年オーストラリアの医師が、胃からの培養に成功し、ピロリ菌が胃の中に生息していることを報告しました。この菌は、長さ3〜5ミクロンのらせんの形をしていて、一方の端に鞭毛と呼ばれる毛が4〜8本付いていて、これをくるくると回転させながら、胃の粘液中を動き回ることができます。

ピロリ菌はどこから？

ピロリ菌は、主に口を介して感

染をします。感染する時期は、成人と比べ、胃酸の分泌量が少なく、胃の免疫力が弱い乳幼児期に多く起こると推測されています。日本人の感染率は、若年者ほど低く、年齢をとる毎に高くなり、40歳以上では約7〜8割が感染していると考えられています。

ピロリ菌が胃の中で生きていける理由は？

ピロリ菌は、ウレアーゼという酵素をもち、胃の中にある尿素を分解してアンモニアを作り出します。これにより、周囲にアルカリ性の環境を作り出し、胃酸と中和することにより身を守っています。

ピロリ菌に感染すると…

ピロリ菌により作り出されたアンモニア、分泌される毒素などにより、胃の粘膜の障害がおり、胃炎となりますが、ほとんどの人は自覚症状がありません。しかし、ピロリ菌は胃潰瘍の発生に関係が

深いといわれ、胃潰瘍の人の約8割が、ピロリ菌に感染しています。この菌のいる潰瘍は、胃酸分泌を抑える薬などにより改善はしますが、ピロリ菌による胃粘膜の障害が残されたままなので、潰瘍は再発しやすくなります。1年以内に再発する人は、約6〜7割といわれています。

何度も潰瘍を繰り返す人はどうするの？

まず、ピロリ菌に感染しているかどうか検査を受けてみましょう。検査は内視鏡を使う方法、検査薬

を飲み呼吸中のアンモニアを調べする方法、採血、検尿による方法があります。感染をしている場合は、ピロリ菌の除菌が有効と思われるます。除菌の方法は抗生剤を2種類と胃酸を抑制する薬を1週間内服しますが、多少下痢などの副作用があります。約8割以上の確率で除菌は成功し、1年以内の潰瘍の再発は1割程度に減少します。

(医師会)



12月・年始の休日緊急当番医・薬局

7 (日)	山田外科医院 東銀座1 22-2382	梅垣薬局 中央町2 23-4888
14 (日)	小口(内科)クリニック 東銀座2 24-4114	山一小口薬局 銀座2 23-2206
21 (日)	小野(内科)医院 長地柴宮1 28-2776	長地中央薬局 長地柴宮1 26-2522
23 (祝)	平林(内科)医院 本町2 22-3952	さくら薬局 本町3 24-8081
28 (日)	祐愛病院 南宮2 23-0222	小坂薬局 田中町1 22-8069
31 (水)	林外科・内科医院 長地小萩3 28-1200	御子柴薬局 長地源2 27-7056
1/1 (祝)	翠川(内科)医院 中央町1 22-2084	湖北堂薬局 本町1 22-2325
2 (金)	釜口(外科)医院 天竜町3 22-2089	ファミリー薬局 天竜町3 24-1801
3 (土)	つるみね共立(内科)診療所 川岸上1 22-6680	川岸薬局 川岸中2 24-3103

*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。

12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〕	18日(木)、19日(金) 午前9時～午後5時 〔申込〕教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	16日(火)午後1時～5時 ※1月分予約:12/17～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	10日(水)午後2時～5時	長地支所	発 明 相 談	11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	3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〕	9日(火) 午前9時～午後1時	健康推進課 ☎23-6141
障害者相談	木曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433	税 務 相 談	19日(金) 午後1時～3時	庁舎401A会議室
教 育 相 談	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	25日(木) 午前10時～午後3時 〔申込〕生涯学習企画課	イルフプラザ カルチャーセンター			

12月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	松 澤 工 業	27-7642	16	オ ス ガ 設 備	27-6622
2	イ ワ ナ ミ	22-2222	17	〃	〃
3	〃	〃	18	浜 パイ ピング	23-6885
4	岡 谷 酸 素	22-7609	19	〃	〃
5	〃	〃	20	丸 竹 下 島 商 店	22-2406
6	林 鉄 工 設 備	23-3197	21	十 和 設 備	24-0182
7	オ ス ガ 設 備	27-6622	22	旭 設 備	23-3764
8	信 和 設 備	22-3302	23	藤 森 水 道	27-7289
9	〃	〃	24	旭 設 備	23-3764
10	上 條 電 設 工 業	23-5330	25	丸 竹 下 島 商 店	22-2406
11	〃	〃	26	〃	〃
12	林 鉄 工 設 備	23-3197	27	シ ン ニ チ 設 備	22-1365
13	浜 パイ ピング	23-6885	28	ミ ヤ サ カ 管 工	22-9615
14	旭 設 備	23-3764	29	三 善 工 業	23-3446
15	林 鉄 工 設 備	23-3197	30	総 設 工 業	28-8504
			31	杉 村 設 備	27-8632

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

12月・年始の歯科医院休日当番

(岡谷下諏訪歯科医師会)

- 7日(日)…林歯科医院 (下諏訪町社・☎28-6586)
- 14日(日)…ララ歯科医院 (中央町1・☎21-1555)
- 21日(日)…南信堂歯科医院 (加茂町2・☎22-3341)
- 23日(火)…スマイル歯科医院 (湖畔3・☎24-0315)
- 28日(日)…藤岡歯科医院 (本町1・☎22-2138)
- 29日(月)…藤森歯科医院 (本町1・☎22-1829)
- 30日(火)…南信堂歯科医院 (加茂町2・☎22-3341)
- 31日(水)…ホワイト歯科医院
(長地小萩3・☎28-2635)
- 1月1日(祝)…前川歯科医院
(堀ノ内2・☎22-3871)
- 2日(金)…溝口歯科診療所
(下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 3日(土)…三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 4日(日)…アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)

※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。

「きぬのふるさと 岡谷絹工房」
絹工房まつり

《12期生研修終了記念》

絹を素材として手織りや染色などができる「きぬのふるさと岡谷絹工房」において、手織り体験や、絹製品の販売・展示などをする“絹工房まつり”を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。



日時 12月7日(日)
 午前9時30分～午後4時

場所 きぬのふるさと 岡谷絹工房
 (岡谷駅南側) 天竜町1-1-3



手織り・染色体験

(費用2,000円くらいで持ち帰り可能)

☆手織りテーブルマットが織れます。

☆絹チーフの染色ができます。

先着順

絹製品の販売

◆手織り卓布 (大きさ各種)

◆手織りスカーフ (肌触り抜群)

◆手織りオリジナルあしぎぬ^{つむぎ}紬ネクタイ

☆この他にもステキな絹製品の販売をしています。

作品展示

◆会員、研修生の作品 (ネクタイ・マット・小物) の展示を行います。

〔主催〕シルク岡谷ふるさと産業研究会

〔問合せ〕シルク岡谷ふるさと産業研究会

商業観光課内 ☎23-4811 内線1213

きぬのふるさと 岡谷絹工房 (☎24-2245)

広報 **おかや** No. 1203

平成15年12月1日号

毎月1日・15日発行

*

シリーズ合併 … 2~5

くらしと市税・テクノプラザ … 6~7

生涯学習おかや … 8~9

みんなのページ … 10~11

社協だより … 12~15

おしらせ … 16~19、24

保健日程・相談等 … 20、22~23

カメラリポート … 21

*

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。



12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10月1日現在)

人口 … 55,554人 (男27,203人・女28,351人)

世帯数 … 19,905世帯