

佐藤忠良氏の  
ギャラリートーク  
・サイン会開催

6/29

日本の彫刻界の第一人者であり、「おおきなかぶ」などの絵本を描いた佐藤忠良氏が、イルフ童画館の『佐藤忠良展』でギャラリートークとサイン会を行いました。たくさんの佐藤ファンが全国から集まり、熱心に佐藤氏の話に耳をかたむけていました。



6/30 西堀保育園のみんなが  
「あやめ園」を訪問

西堀保育園のみんなが、小口農園『あやめ園』（長地権現・小口智鋭代表）へ見事に咲いたハナショウブを見に行きました。天気も良く、子どもたちはきれいに咲いた花の間を楽しそうに散策していました。

7/5 湊公民館『山つ湖学級』  
がスタート！

山つ湖学級では、8月のいかだ諏訪湖渡航に向けて、小学校1年生～6年生までの22人が参加し活動がスタートしました。初日は、山草の勉強や山の大切さ、枝打ち、飯ごう炊さん、来年の御柱祭に向けて木やりと山出しなど、子どもたちはみんな元気に体験していました。



7/5 丸山橋工事見学会開催

10月の供用開始を目指して行われている、岡谷駅南区画整理事業の丸山橋架け替え工事の見学会がこの日3回行われ、大勢の市民のみなさんが参加し、工事の進捗状況を見学しました。現在橋台などがつくられ、橋げたの架設は7月21日～24日深夜に行われる予定です。

## 生活習慣病フォローアップ事業

## 運動療法教室〔第2期分〕受講者募集!

岡谷市では生活習慣病フォローアップ事業として、運動による疾病の症状改善・軽減や日常生活に積極的に運動を取り入れ、運動習慣を身につけることにより自らの健康保持等を行えるよう、岡谷市医師会との連携のもと厚生労働省指定「健康増進施設」やまびこスケートの森トレーニングセンターを利用した「運動療法教室」を開催しておりますが、第1期も7月末に終了となりここで第2期の受講者募集を行います。

第1期で受講されている方については、みなさん仲良く元気に続けておられ、検査数値等の改善がなされているなど成果が上がっていますので該当される方はご参加ください。

▶**対象者** 健康診断の結果、または医師により生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満症）と診断され、運動療法が必要と判断された疾患患者および予備群

▶**人数** 15名

▶**期間** 4か月間（火、木、金 の週3日）  
第2期 7月28日（月）～11月中旬  
第3期 12月～3月

▶**時間** 午後1時30分～3時30分

▶**受講料** 1人 15,000円（スポーツ保険料別途）

▶**内容** ①運動負荷試験  
②形態、体脂肪測定、体力測定  
③医師による講座 ④食生活に関する基礎講座  
⑤運動療法  
運動については医師による運動処方箋（しょうぼうせん）により各自のプログラムとなります。

▶**場所** やまびこスケートの森トレーニングセンター

▶**申込み** 健康推進課の窓口にお申し込みください。

《申し込みに必要なもの》

- ・運動療法教室参加申込書（健康推進課・医療機関の窓口にあるチラシをご覧ください）
- ・運動許可証（かかり付けの医師にご相談ください）



問合せ 健康推進課 国保医療担当（内線1190）

## 健康づくり講演会

## 『これからの健康について考える』

～岡谷市の健康なまちづくりにむけて～

高齢社会を迎え、食生活・運動習慣病等を原因とする生活習慣病が増加する中、働き盛りの世代の死亡を減少させ、健康寿命を延ばすこと等が必要です。これからの自分はどうしたら病気にならずにいきいき生活できるか一緒に考えてみませんか？

日時 7月26日（土）  
午後1時～3時30分

講師 愛媛大学医学部付属病院 医療福祉支援センター  
副センター長 櫃本真津先生  
（ひつもとしんいち）

場所 イルフプラザ3階カルチャーセンター  
[ダンス音楽室]

入場無料

《問合せ》健康推進課 保健指導担当

（内線1185）

※講演前に歩け歩け運動市長褒賞の表彰があります。

※手話を希望される場合には、事前に申し込みが必要です。（7月22日（火）まで）

# 保健センター

# 8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
1歳6か月児	5日(火)	21日(木)	14年1月生まれ
3歳児	6日(水)	22日(金)	12年7月生まれ

- ▷受 付…午後1時集合
- ▷地区割…5、6日は今井、小井川、長地地区  
21、22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

## ■2歳児むし歯予防教室

- ▷日 時…1日(金) 8日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成13年8月生まれ
- ▷地区割…1日は今井、小井川、長地地区  
8日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、歯ブラシ、タオル、おたずね用紙

## ■2歳児なかよし教室

- ▷日 時…7日(木) 28日(木) 午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成13年7月生まれ
- ▷地区割…7日は今井、小井川、長地地区  
28日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙、タオル

## ■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日 時…4日(月) 11日(月)

## ■育児相談 (母乳相談もあります)

- ▷日 時…11日(月)  
午前9時30分～11時

## ■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…4日(月) 7日(木)  
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉15年4月生まれの人  
〈I期追加〉初回(3回)接種終了後、1年～  
1年半の間に1回接種の済んでいない人  
・7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…4日は西堀・長地  
7日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予防票

## ■パパ・ママ教室 (参加日安一妊娠5～7か月位) (1回目)

- ▷日 時…8日(金) 午後1時15分～3時30分
- ▷内 容…歯科健診、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  
(2回目)
- ▷日 時…22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

## まちの保健室

### ◇ロマネット (健康相談)

- 日 時…8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…10日(日) 午後0時30分～3時
- 場 所…3階エスカレーター前

## 結核健康診断

次の日程で、結核健康診断を実施します。1年に一度の受診が義務づけられているものですので、この機会に受診してください。

### 7月22日(火)

- 午後1時～1時40分 今井区公会所
- 午後2時～2時40分 間下区民センター
- 午後3時～3時40分 岡谷区公会所

### 7月23日(水)

- 午後1時～1時40分 駒沢公民館
- 午後2時～2時40分 鮎沢区公会所
- 午後3時～3時40分 新倉区公会所
- 午後4時～4時40分 橋原公民館

### 7月24日(木)

- 午後1時～1時40分 小坂公民館
- 午後2時～2時40分 花岡区民センター
- 午後3時～3時40分 下浜区民センター
- 午後4時～4時40分 小尾口区公民館

### 8月6日(水)

- 午後1時～1時40分 小口区民センター
- 午後2時～2時40分 新屋敷公会所
- 午後3時～3時40分 上浜公民館
- 午後4時～4時40分 三沢コミュニティ

### 8月7日(木)

- 午後1時～1時40分 横川公会堂
- 午後2時～2時40分 中村区民センター
- 午後3時～3時40分 中屋区公民館
- 午後4時～4時40分 柴宮館

### 8月8日(金)

- 午後1時～1時40分 西堀区公会所
- 午後2時～2時40分 小井川区民会館
- 午後3時～3時40分 保健センター

**対象年齢** 16歳以上 (セット検診会場にて、肺がん検診を受診する方は、結核健康診断を兼ねていますので受診の必要がありません)

※無料  
※申込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

問合せ 健康推進課  
(内線1183) まで



# やまびこフェスティバル

—やまびこ公園が楽しいヨ！—

鳥居平やまびこ公園では、夏休み期間中の7月26日(土)、27日(日)の2日間、「第12回やまびこフェスティバル」を開催します。

漢字読み書きウォークラリー、溪流ちびっこさかなとり、おもしろ自転車など楽しいイベントが盛りだくさんです。

通常営業も行っていますので、ご家族おそろいでお出かけください。

イベント名	日時・場所	内 容
漢字読み書きウォークラリー	7月27日(日) 午前10時受付 午前10時30分～ 中央広場	小学生を含む親子チームにより、公園内5カ所のチェックポイントで漢字の読み取りと書き取りを行い、時間を競う。賞品多数用意！ <b>参加無料</b>
溪流ちびっこさかなとり	7月26日(土)・27日(日) 午後1時30分～ 溪流ひろば	幼児は第1浅瀬、小学1・2年生は第2浅瀬、小学3年生から小学6年生は第3浅瀬で魚つかみどり！ 中学生以上の大人は不可 <b>参加無料</b>
おもしろ自転車	7月26日(土)・27日(日) 午前9時30分～午後5時 第1駐車場	割引利用券配布

◆詳しくは、鳥居平やまびこ公園 (☎22-6313・☎23-9451)  
ホームページアドレス<http://www.lcv.ne.jp/~yamabiko/>まで。

## 鳥居平やまびこ公園

## プリンス&スカイライン・ミュージアム 『お宝市』・レースクイーン撮影会

日 時 8月10日(日)

午前9時30分～午後3時

場 所 センターハウス周辺

内 容



お宝市	9:30～ 15:00	ミュージアム周辺屋外特設会場にて(雨天決行)自動車関連グッズのフリマ。掘り出し物がいっぱい！
レースクイーン撮影会	①10:30～ ②13:30～	GT選手権をはじめ数々のビックレースで活躍中のクイーンたちが来場し、写真撮影会を行います
オリジナルトミカ発売	9:30～	当館オリジナルトミカの最新作が登場！R33GT-R(ミッドナイトパープル) 1,000円 限定500台
レーシングカー展示	9:30～ 15:00	大迫力のグループA レプリカ車が広場にズラリと勢ぞろい。絶好のロケーションで撮影をどうぞ！

## みなさんの意見を聞かせてください！

6市町村合併や岡谷市のまちづくりなど市政へのご意見・ご提言をメール・FAX・手紙などでお寄せください。

市長メール [shicho@city.okaya.nagano.jp](mailto:shicho@city.okaya.nagano.jp)

FAX 23-5022 (広報広聴直通)

手紙 地域振興課 広報広聴担当 宛

寄せられたものは市長がすべて目を通し、今後の市政に反映していきたいと考えています。また、ご質問には回答をいたします。

岡谷市の人口のうごき (平成15年6月1日現在)  
人 口 … 55,564人 (男27,241人・女28,323人)  
世帯数 … 19,846世帯

広報 **おかや** No. 1194  
平成15年7月15日号

毎月1日・15日発行

\*

シルキーバス・スワンバス … 2～3  
生ごみリサイクル・諏訪湖ハイツ等 … 4～5  
スポーツタウン・消防団募集 … 6～9

みんなのページ … 10～11

おしらせ … 12～16、20

カメラリポート … 17

保健日程等 … 18～19

\*

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。

