

食中毒に

ご注意ください！

食中毒の発生しやすい季節となりました。食中毒は家庭の食事も発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。また、家庭での発生例では食中毒とは気づかれずに重症になったり、死亡する例もあるので気をつける必要があります。

食中毒の発生件数は年々増加する傾向にあります。発生原因菌は、件数ではサルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどが多く発生しています。また、患者数では小型球形ウイルス（SSRSV）による食中毒の発生が増加する傾向にあります。この食中毒は冬季に多く発生し、原因食品はカキ、シジミ、アサリ、ムール貝などの貝類です。ほとんどの細菌性食中毒は、温度の高い夏に多く発生します。家庭でこれらの食中毒を防ぐための具体的な方法を示します。

食中毒を防ぐための 6つのポイント

ポイント1 買うとき

新鮮食品は新鮮なものをよく選んで買きましょう。食料品は最後に買い、早めに持ち帰りましょう。

ポイント2 保存するとき

持ち帰った新鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。肉・魚・野菜などの食材は、それぞれ別々に保存しましょう。庫内は詰め過ぎないように7割程度にしましょう。食品を保存する場合は、冷蔵（10℃以下）か、冷凍（-15℃以下）しましょう。早めに食べてしまうことが大切です。保存した食品は食前に再加熱しましょう。

ポイント3 下準備をするとき

食事の前やトイレのあとは、石鹸を使って水道の流水下で手をよく洗いましょう。また、包丁・まな板・食器・ふきん類は清潔にしておき、熱湯消毒をしましょう。肉・魚・野菜などの食材はそれぞれ別に洗いましょう。野菜などの生ものは、必ず水道の流水下で洗

いましょう。水道水には微量の塩素が含まれるため殺菌力があります。ゴミはまめに処分しましょう。

ポイント4 調理するとき

加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。目安は中心部の温度が、75℃以上で1分間以上加熱することです。ただし、コロッケなどの加工食品の場合は、中心温度が75℃以上になるよう充分に加熱しましょう。

ポイント5 食べるとき

調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。0～15℃は、室温で15～20分の

うちに約2倍に増えます。

ポイント6 残ったとき

清潔な食器で保存しましょう。怪しいと思ったら、食べないで捨てる心構えが大切です。

以上のことに気をつけていても、食中毒の症状がみられた場合には、早めに医師の診察を受け「いつごろからどんな症状が出始めたか」「どんなものを食べたか」などを報告するようにしてください。

食中毒は予防法をきちんと守れば防げます！食中毒などにかからず、楽しい夏を過ごしましょう！（医師会）

7月の休日緊急当番医・薬局

6 (日)	耳鼻咽喉科梅垣医院 本町3 22-4800	梅垣薬局 中央町2 23-4888
13 (日)	小口(耳鼻科)医院 銀座2 22-3068	山一小口薬局 銀座2 23-2206
20 (日)	林産婦人科医院 神明町3 23-6110	南信堂薬局 中央町3 22-2955
21 (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
27 (日)	矢嶋(外科)医院 赤羽1 22-5560	矢崎薬局 加茂町2 23-7125

※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。

7月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

6日(日)…しんえい歯科クリニック(下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)

13日(日)…スマイル歯科医院(湖畔3・☎24-0315)

20日(日)…三輪歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-3084)

21日(月)…藤森医院歯科(本町1・☎22-1829)

27日(日)…しんえい歯科クリニック(下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)

※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。

6/8 勇壮な太鼓が鳴り響く

カノラホールにおいて、第29回岡谷太鼓打ちくらべ大会が開催され、15団体が参加し競演しました。「そろい打ち曲アレンジ部門」、「創作曲部門」のそれぞれで、迫力ある勇壮な演奏に観客から大きな拍手が沸き起こりました。



6/14・15

第6回絵本学会大会開催

絵本学会大会1日目は、カノラホールでブライアン・ワイルドスミス氏の基調講演と、シンポジウムが行われ、市内外から大勢の方が聴講しました。また、サイン会も行われました。大会2日目は、イルフプラザカルチャーセンターで会員の研究発表や分科会、ワークショップなどが行われました。ワークショップ「武井武雄も学んだからくり玩具」で子どもたちは、指導員の方に教わりながら一生懸命作っていました。



6/22 市消防団ポンプ操法大会

長地小学校において、第45回消防ポンプ操法大会と第18回ラップ吹奏大会が行われました。市内11分団30チームが練習の成果を披露し、タイムなどを競い合いました。





7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	16日(水)	23日(水)	15年3月生まれ
9～10か月児	15日(火)	22日(火)	14年9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〉

〈中期〉

- ▷ 日 時…24日(木) 午前9時50分集合
- ▷ 該当児…平成14年12月～15年1月生まれ
- ▷ 持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■パパ・ママ教室 (参加目安…妊娠5～7か月位)

〈3回目〉

- ▷ 日 時…25日(金) 午後7時～9時
- ▷ 内 容…赤ちゃんの健康管理、お風呂の入れ方など
- ▷ 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 (一般の人を対象)

- ▷ 日 時…14日(月) 午前9時～11時30分

■栄養相談 (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…14日(月)28日(月)◎両日とも母乳相談あり
午前9時30分～11時

■日本脳炎

	初回(1回目) ・追加	初回(2回目) ・追加	対 象 者
7月		3日(木)	川岸
	10日(木)	24日(木)	今井・小尾口
	11日(金)	25日(金)	間下・岡谷・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…・初回(1・2回目):平成11年6月1日～
12年5月31日生まれの人
・追加:平成10年6月1日～11年5月31日
生まれの人
・7歳半未満未終了者
- ▷ 持ち物…母子手帳、予診票

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

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…25日(金) 午後0時30分～3時
場 所…3階エスカレーター前

◇社会福祉センター (健康相談)

日 時…29日(火) 午前9時30分～正午
場 所…1階談話室

風しん予防接種の経過措置について

風しん予防接種の経過措置については、平成15年9月30日で経過措置期間が終了となります。

市では平成14年度にこの経過措置の対象者で未接種の方について、予防接種を実施しましたが、まだ受けてない方につきましては、期間終了までの間、保健センターで行う日程のなかで接種機会をもちます。

接種希望の方は、事前に健康推進課までお問い合わせください。

対象者 昭和54年4月2日～昭和63年4月1日の間に生まれた方で風しん予防接種を未接種の方、または風しんにかかったことがない方

実施場所 保健センター

問合せ・連絡先 健康推進課 (内線1183・1192)



7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〕	17日(木)、18日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室☎22-1500	イルフプラザ カルチャーセンター
無料法律相談 〔予約制〕	15日(火)午後1時～午後5時 ※8月分予約:7/16～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	9日(水) 午後2時～5時	環境安全課	発 明 相 談	10日(木) 午後1時～午後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	2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～午後4時	社会福祉協議会 ☎22-8194	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～午後4時	社会福祉協議会 ☎22-8194	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〕	8日(火)午前9時～午後1時 29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	教育相談室 (庁舎1階) 直通☎22-1500			

7月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	オスガ設備	27-6622	16	シンニチ設備	22-1365
2	浜パイピング	23-6885	17	〃	〃
3	〃	〃	18	ミヤサカ管工	22-9615
4	旭設備	23-3764	19	シンニチ設備	22-1365
5	〃	〃	20	ミヤサカ管工	22-9615
6	丸竹下島商店	22-2406	21	三善工業	23-3446
7	旭設備	23-3764	22	ミヤサカ管工	22-9615
8	丸竹下島商店	22-2406	23	三善工業	23-3446
9	〃	〃	24	〃	〃
10	十和設備	24-0182	25	総設工業	28-8504
11	〃	〃	26	〃	〃
12	〃	〃	27	杉村設備	27-8632
13	藤森水道	27-7289	28	総設工業	28-8504
14	〃	〃	29	杉村設備	27-8632
15	〃	〃	30	〃	〃
			31	水道建設	23-2662

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)

ケアマネージャー(介護支援専門員)
とはどんなことをする人ですか?



(回答)

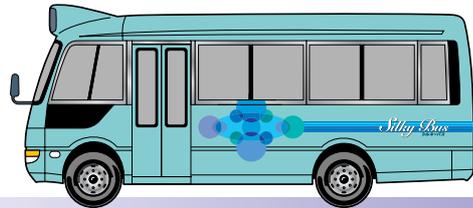
保健・医療・福祉の各分野で5年以上の実務経験などを持っている人で、筆記試験、実務研修を合格、修了した有資格者をいいます。居宅介護支援事業所に所属し、介護を必要とする方にあつた介護サービスの利用計画(ケアプラン)を作成したり、利用者のご家族の希望を聞きながら、サービス提供者への連絡や市町村への手続きなど、適切なサービスを受けられるように支援をします。また、介護保険や介護サービスなどについてお困りのことなど相談に乗ってくれます。

次回の介護保険証交付説明会

日時：7月15日(火)午前10時～

場所：保健センター 1階研修室

※詳しくは、介護福祉課(内線1281)



沿線スポット ⑧



小坂公園 あじさい 紫陽花

小坂観音院の諏訪湖側の傾斜地に青、白、紫など色とりどりのあじさいの花を見ることが出来ます。あじさいは、その土地の土壌の性質によって色が変わる、非常に面白い花で、別名「七変化」とも呼ばれています。ここでは、昭和44年に斜面に植えたのが始まりで、今では800株のあじさいが、梅雨明

けの7月中旬ころには満開となり訪れる人たちの心を和ませてくれます。また、あじさい越しに眺める諏訪湖は絶景で爽快な気分になります。

湊線「山吉前」下車



広報おかや No. 1193 平成15年7月1日号

毎月1日・15日発行

*

福祉コミュニティおかや計画策定 … 2~7

財政状況 … 8~9

議会・住基ネットワーク … 10~11

くらしと市税・水のかかわり版 … 12~13

環境率先計画・ヤミ金融 … 14~15

地域子育てミニ集会 … 16~17

生涯学習おかや・テクノプラザ … 18~21

みんなのページ … 22~23

社協だより … 24~31

おしらせ … 32~35、40

保健日程・相談等 … 36、38~39

カメラリポート … 37

*

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

☎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。



合併講演会・パネルディスカッション

「躍進のための選択～合併」

日時 7月12日(土)

場所 市役所9階 大会議室

講演会 午後1時～

演題 「合併とまちづくり」

講師 田中雅夫先生 (東京都あきる野市長)



パネルディスカッション 午後2時30分～

司会 広瀬 博人氏 (フリージャーナリスト)

パネラー 田中雅夫先生 (あきる野市長)

小口政博氏 (新市建設計画案策定小委員会委員長)

宮澤あゆみ氏 ((社)諏訪圏青年会議所理事)

林新一郎岡谷市長

事前の申込み、受講料はいりません。当日、直接会場へ気軽にお出かけください。多数のご聴講をお待ちしております。
※詳しくは、広域合併推進室 (内線1521) まで

岡谷市の人口のうごき (平成15年5月1日現在)

人口 … 55,613人 (男27,263人・女28,350人)

世帯数 … 19,847世帯