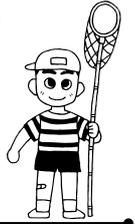


平成15年度岡谷市民健康づくりのつどい

# おかや健康ふれあい祭り

☆☆「心も体も健康ですか」自分にあった健康づくり☆☆



8/30 先着50名様にはプレゼントがあります。

### 健康測定コーナー

骨密度測定、動脈硬化測定、  
体脂肪測定、口臭測定 ほか

日時 8月30日(土) 午後1時～5時  
31日(日) 午前10時～午後3時  
場所 イルフプラザ・カルチャーセンター  
主催 岡谷市・岡谷市包括医療協議会

### 健康ふれあいウォーキング

8/31 午前8時30分～10時

イルフプラザ

北側広場〔農業祭会場〕

⇔諏訪湖畔公園

諏訪湖畔公園にて、ミニイベント  
などを開催します。〔参加賞有〕

健康づくり何でもコーナー  
パソコン健康相談・心の健康相  
談、薬剤、歯科、栄養について  
の相談など

◎やすらぎ  
休憩コーナー◎

・飲み物の無料サービス

### 「ふれあいバザー」

お買い得品が盛りだくさん!!

8/31 午前10時～

- 炭を使った工作教室
- 気軽に自分で作って食べよう!  
子手ミ料理体験(無料)

この他にも、楽しいイベントが  
たくさんあります。

☐ 問合せ ☐ 健康推進課 内線1183

## いきいきママのヘルシー講座

お母さんの健康づくりのための教室です。

育児から離れてリフレッシュし、こころもからだも  
元気になりませんか?

〈対象者〉1歳未満のお子さん(H14年10月以降に生  
まれたお子さん)を持つお母さん  
託児(無料)がありますので、お子さんと  
一緒に参加できます。上のお子さんの託児  
もできます。

〈参加費〉3,000円(調理実習材料費・健診一部負担等)

〈会場〉保健センター・市立岡谷病院・ロマネット・  
市民総合体育館

〈定員〉20人(定員になり次第締め切り)

〈申込方法〉9月1日(月)～19日(金)まで  
に、健康推進課の窓口か電話(内  
線1191)でお申し込みください。

※以前に「ヤングミセス講座」「いきいきマ  
マのヘルシー講座」に参加された方のお申  
し込みは、ご遠慮ください。

全講座、保育士さんに  
よる託児があります。

### 日程・内容

1	9月26日(金) 午後1:30～3:30	●オリエンテーション ●健康診断(血液検査・ 心電図・体脂肪率・虫歯チェック・骨密度測定)
2	10月2日(木) 午後1:30～3:30	●虫歯予防の話・骨密度測定結果説明 ●お口の中の虫歯危険度チェック
3	10月9日(木) 午後2:00～4:00	●健康診断(内科診察) ●健診結果の説明・生活習慣病予防の話
4	10月17日(金) 午後1:30～3:30	●運動の話<市民総合体育館> ●エクササイズとウォーキング
5	10月23日(木) 午前10:00～午後1:00	●食事の話・おみそ汁の塩分調べ ●調理実習(ヘルシーメニューを作ろう)
6	10月30日(木) 午前10:00～正午	●育児の話(心理相談の先生) ●絵本と親子の関わり・遊び
7	11月6日(木) 午後1:30～3:30	●ヘルシーメニューを考えよう ●調理実習(カルシウムたっぷりおやつ)
8	11月14日(金) 午前10:00～正午	●アクアビクス<ロマネット> 施設使用料800円
9	11月21日(金) 午後1:30～3:30	●エアロビクス<市民総合体育館>
10	11月28日(金) 午後1:30～3:30	●レクリエーション ●まとめ

健康推進課(内線1192、1185)

保健センター

9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	2日(火)	9日(火)	14年2月生まれ
3歳児	3日(水)	10日(水)	12年8月生まれ

- ▷受 付…午後1時集合
- ▷地区割…2、3日は今井、小井川、長地地区  
9、10日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児むし歯予防教室

- ▷日 時…12日(金) 19日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成13年9月生まれ
- ▷地区割…12日は今井、小井川、長地地区  
19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…4日(木) 11日(木) 午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成13年8月生まれ
- ▷地区割…4日は今井、小井川、長地地区  
11日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙、タオル

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈完了期〉
- ▷時 間…5日(金) 午前9時50分集合
- ▷対象児…平成14年9～10月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…1日(月) 4日(木)  
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成15年5月生まれの人  
〈I期追加〉平成14年8月に3回目を終了した人、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または、7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…1日は西堀・長地  
4日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日 時…1日(月) 8日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 (母乳相談もあります)

- ▷日 時…8日(月) 午前9時30分～11時

まちの保健室

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…14日(日) 午後0時30分～3時  
場 所…3階エスカレーター前

支援費制度 [障害者福祉サービス]

— この制度についてご質問にお答えします⑩ —



(質問)

支援費制度を利用していますが、転居する予定です。どんな手続きが必要ですか。



(回答)

支援費制度の居宅生活支援サービスを利用されている場合、援護の実施者は居住地の市町村になります。住所を変えることにより受給資格に影響することがあるので、市役所市民課に住所変更の届け出をするだけでなく、社会福祉課へも届け出をお願いします。手続きには、受給資格者証、印鑑、身体障害者手帳、療育手帳をお持ちください。

市外に転出するときは、転入先の市町村で改めて支援費の申請が必要になります。続けてサービスの提供を希望する場合は、利用者本人と扶養義務者の所得証明書が必要になることがありますのでご注意ください。

なお、障害者施設に入所している方の出身世帯が転居する場合も、社会福祉課へ届け出が必要となります。

※詳しくは 社会福祉課  
(内線1254)

## 7/26 図書館で 夏休み子ども工作教室

市立岡谷図書館で夏休み子ども工作教室を行い、親子など約130人が参加しました。牛乳パックを使った万華鏡やトレーを使ったボード、ペットボトルを使ったゲームなどを作りました。参加した子どもたちは、「うまくできるかなー」と楽しそうに作っていました。



## 8/2・3 第8回夏休み 親子縄文 セミナー開催

岡谷市教育委員会主催により、毎年恒例となった親子縄文セミナーが開催され、約80人の親子が参加しました。1日目にイルプラザのカルチャーセンターで勾玉づくりや、ドングリクッキーなど縄文食の下準備をしました。2日目は長地の梨久保遺跡でドングリパンづくりや黒曜石のナイフで切ったシカ肉でバーベキューにチャレンジしました。



## 8/2・3 蚕糸博物館の糸とり体験・ まゆ人形づくり

岡谷蚕糸博物館では、座繰機で糸とりの体験や、1個のまゆから糸が1300mも本当にとれるか計ったり、まゆを使ってフクロウの人形づくりなどを行い、約50人の親子が体験しました。



## 7/31 田中県知事が 岡谷の製糸所を視察

日本で唯一諏訪式座繰機を用いて製糸を行っている市内東銀座にある宮坂製糸所へ、田中県知事が視察に訪れました。代表の宮坂照彦さんが製糸業の歴史や繰糸機の説明を行い、知事は実際に糸取りを体験しました。



## 8/5 エコクラブのみんなが 水生生物観察会

岡谷こどもエコクラブの子どもたち22人が、横河川の上流で水生生物観察会を行いました。子どもたちは講師の先生から生物の種類を教えんでもらい、カワゲラなどきれいな水にしか住まない水生昆虫を捕まえて、「横河川はきれいな水なんだね」と感心しながら観察していました。



## 8/6 イルフ童画館 “夏休み絵本づくり” で 『伸びる蛇腹の絵本』 をつくったよ！

8月4日、6日、9日の3日間をかけて、世界で一冊の自分だけの絵本づくりがイルフ童画館で行われ、約20人の親子が参加しました。参加した子どもたちは「ここに描けばいい？」と聞きながら、絵本づくりを楽しんでいました。





# ひざわ フェスティバル

**日時** 8月24日(日)  
午前9時30分～午後2時

**場所** 樋沢公会所広場  
(県道榑川岡谷線沿い・やまびこ公園  
から車で3分)



※詳しくは、ひざわフェスティバル実行委員長  
五味利男さん(☎22-5370)まで。

- ◇野菜と花の即売コーナー  
数に限りがあります。  
~~~~~  
売り切れの際はご容赦を!
- ◇バーベキューコーナー
- ◇おにぎりコーナー
- ◇カボチャ団子コーナー
- ◇牛乳試飲コーナー
- ◇焼きモロコシ
- ◇じゃがバターコーナー
- ◇フォルクローレコンサート  
[午前10時30分、正午の2回]
- ◇ゲームコーナー ほか
- ◇アイスクリームコーナーおよび各種飲物

## 無料往復シャトルバスを運行します

経路…市役所2階西口(岡谷病院側) ⇄ 樋沢公会所  
時間…市役所2階西口発 午前9時始発  
(以後1時間毎・最終正午発)  
…樋沢公会所発 午前10時30分始発  
(以後午後2時まで合計4本運行)  
◇臨時駐車場を清掃工場に設けます。また、清  
掃工場より随時運行しますので、ご利用くだ  
さい。

広報 **おかや** No. 1196  
平成15年8月15日号  
毎月1日・15日発行

\*  
防災訓練・救急の日…2~3  
合併・仮称中央公園用地について…4~5  
諏訪湖ハイツ・世界ジュニアフィギュア…6~7  
スポーツタウン…8~9  
生涯学習おかや…10~11  
みんなのページ…12~13  
農業フェスティバル・水のかわら版…14~15  
おしらせ…16~19、24  
健康ふれあい祭り・保健日程等…20~21  
カメラリポート…22~23

### 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。



## 岡谷エコフェスティバル 2003



### フリーマーケット出店者募集中!

日時 9月28日(日) 午前10時～午後3時  
会場 鳥居平やまびこ公園

- ①第3駐車場 37ブース  
(アスファルト「車の乗り入れ可」)
- ②管理棟前 22ブース(芝生「車の乗り入れ不可」)

区画面積 1ブース { ①4m(間口)×5m(奥行)  
②4m(間口)×2m(奥行) }

区画数 60ブース程度

参加条件 一般の方に限る(食品類は出店できません)

申込方法 電話受付【環境清掃課 ☎22-7040】

受付時間【月曜日～土曜日午前8時30分～  
午後5時15分まで(日曜、祭日は除く)】

申込締切 9月19日(金) (区画がいっぱいになった時点で締  
め切る場合があります)

無出店料

### 岡谷市の人口のうごき (平成15年7月1日現在)

人口…55,526人(男27,214人・女28,312人)  
世帯数…19,834世帯