

保健センター

11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	18日(木)	25日(木)	16年7月生まれ
9～10か月児	16日(火)	24日(水)	16年1月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…16、18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〉

〈中期〉

- ▷日 時…26日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成16年4月～5月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■パパ・ママ教室 (参加目安＝妊娠5～7か月位)

〈3回目〉

- ▷日 時…19日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷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)

■栄養相談 (一般の方を対象)

- ▷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…29日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…22日(月) 29日(月) ◎22日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

■ポリオ (小児マヒ)

日 程	地 区 割
15日(月)	長地
22日(月)	小井川・西堀
26日(金)	間下・岡谷・湊・川岸
29日(月)	今井・下浜・小尾口・上浜・新屋敷・小口
30日(火)	全地区(補足)

- ▷時 間…午後1時30分～2時20分

▷対象者…

- 〈1回目〉平成16年1月1日～16年6月30日生まれ
- 〈2回目〉平成15年7月1日～15年12月31日生まれ
- 〈その他〉7歳半未満の未終了者

- ▷持ち物…母子手帳、予診票

まちの保健室

◇諏訪湖ハイツ (健康相談)

- 日 時…16日(火) 午前9時30分～正午
- 場 所…1階ロビー

◇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



満腹なのに食べられるわけは？

「食欲の秋」! ついつい、食べ物が美味しくて満腹なのに食べ過ぎてしまう…。そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

摂食中枢と満腹中枢は位置的にも近く、いわば両天秤の関係にあって密接に関連しています。その他、記憶やにおいなどの情報も両中枢に伝達されるため、満腹感を感じていてもさらに摂食中枢を刺激する情報があると再び食欲を感じてしまいます。

たとえば、食事により十分に満腹感を自覚していても、食後のデザートを食べることが容易にできるのはこのため、俗にいう“別腹”は存在していますが、現実には胃が拡張して食物を受け入れます。

単なる食べ過ぎの繰り返しと運動不足(寒くて外出するのが面倒になる)等が重なり、秋から冬にかけて脂肪がついたり体重が増える方が多い傾向にあります。ご自分の生活習慣を見直し、適度な運動とバランスのとれた食生活が送れるよう心がけたいものです。

11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	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
無料法律相談 〔予約制〕	16日(火)午後1時～5時 ※12月分予約:11/17～受付開始	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
行政相談	10日(水)午後2時～5時	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
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	発 明 相 談	11日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	内 職 相 談	16日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2922
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	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・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	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
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)	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	市立岡谷病院 ☎23-8700
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	こころの健康相談 〔予約制〕	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
障害者ケアマ ネジメント相談	火曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	税 務 相 談	9日(火)午前9時～午後1時 30日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 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		26日(金)午後1時～3時	庁舎605会議室

11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	林 鉄 工 設 備	23-3197
2	〃	〃	17	〃	〃
3	〃	〃	18	オ ス ガ 設 備	27-6622
4	イ ワ ナ ミ	22-2222	19	〃	〃
5	〃	〃	20	林 鉄 工 設 備	23-3197
6	〃	〃	21	オ ス ガ 設 備	27-6622
7	岡 谷 酸 素	22-7609	22	浜パイピング	23-6885
8	〃	〃	23	〃	〃
9	〃	〃	24	〃	〃
10	信 和 設 備	22-3302	25	旭 設 備	23-3764
11	〃	〃	26	〃	〃
12	上 條 電 設 工 業	23-5330	27	〃	〃
13	信 和 設 備	22-3302	28	丸 竹 下 島 商 店	22-2406
14	上 條 電 設 工 業	23-5330	29	〃	〃
15	〃	〃	30	〃	〃

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)

介護保険制度が見直されると聞きました
がどのように変わるのでしょうか。



(回答)

介護保険制度は、法の施行後5年をめど
として制度の全般に関して必要な見直しを
行うこととされています。5年目を迎えた
現在は、国の社会保障審議会の介護保険部
会において、被保険者や保険給付を受けられる人の
範囲、保険給付の内容、また、保険料および納付金
のあり方などについて検討がされています。

まもなく一定の方向が示されてくる見通しとなっ
ています。

次回の介護保険証交付説明会

日時：11月11日(木) 午前10時～
場所：保健センター1階研修室

みんな集まれ!!

消防広場

11月7日(日) 午前10時～正午

場所 イルフプラザ北側広場

消防音楽コンサート

- ・消防音楽隊「火の用心コンサート パート1」 午前10時～
- ・ラッパ隊「火の用心コンサート パート2」 午前10時45分～

体験コーナー

- ・煙体験「怖～い煙を体験してみよう!」
- ・消火体験「実験装置による消火器マメ知識」

消防車体験乗車コーナー

- ・はしご車 ・ポンプ車
- ・救助工作車 ・救急車

第26回標語入り防火ポスターコンクール表彰式

・午前11時30分～

★防火ポスター展示は11月6日・7日に
イルフプラザ3階「ふれあい広場」

※雨天の場合 イルフプラザ3階で「応急手当講座」「消防署、消防
団活動写真展」「火の用心コンサート」を実施

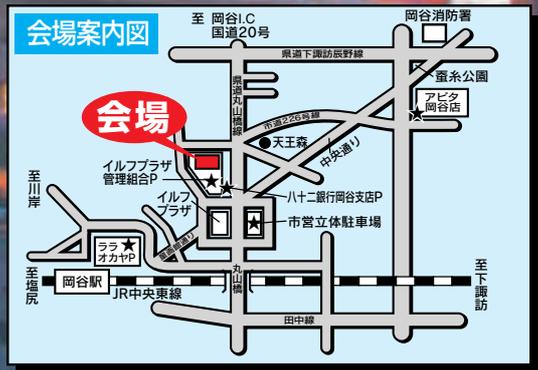
消防団員募集

受付窓口開設

秋の火災予防運動 11月9日～15日

標語「火は消した? いつも心に きいてみて!」

お問い合わせは
岡谷消防署 ☎22-0119



共催 岡谷市消防団・岡谷消防署

後援

岡谷市消防協会・岡谷市防火協会

広報 **おかや** No.1225 平成16年11月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成16年11月1日
- 発行編集/岡谷市企画部地域振興課
☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
- 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



人口のうごき 平成16年9月1日現在

[市章]

●人口	55,388人 (-4)
男	27,155人 (-1)
女	28,233人 (-3)
●世帯数	20,126世帯 (+12)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ



この広報紙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。

