

脳梗塞かな、 と思ったら

長嶋茂雄氏の緊急入院

3月4日、長嶋茂雄氏が脳梗塞で入院したニュースは、日本国民誰もが驚いたことと思います。報道では、たばこは吸わず、お酒もほとんど飲まず、健康管理も徹底していたとのことですが、主治医の診断では『心原性脳塞栓症』といい、心臓の不整脈が原因とされています。

『心原性脳塞栓症』とは

心臓にできた血の塊（血栓）が血液の流れに乗って脳に運ばれ、脳動脈を塞いだ場合を脳塞栓と呼びます。割と太い血管が突然詰まることが多く、実は、この塞栓こそが、もつとも重症となり、また治る時も劇的に回復する可能性のある脳梗塞なのです。

時間との戦い

翌日の記者会見を聞いていて残念に思ったのは、いつも決められた時間に起きてくる長嶋氏がまだ起きてこなかったため、2時間ほ

ど待っていたそうですが、この2時間が緊急手術可能なタイミングを逃していたかもしれない、ということなのです。

脳梗塞も手術で治る？

脳細胞は血液が通わなくなると数分で死んでしまいます。しかし、詰まった血栓を取り除いてやれば脳細胞は助かる可能性があり、開頭して血栓を取るか、血管内に管を入れて溶かすなど、手術という手段があるのです。

脳塞栓を防ぐには

まず、心臓に異常がないか。脈が不規則になる心房細動という不整脈が発作的に出たり治ったりする場合は危険です。健康診断や人間ドックで心電図を調べておくことも必要ですが、発作的に起こる場合は見つからないこともありま



す。動悸や胸の違和感があったとき、自分で脈を取ってみることも大事です。脈が不規則であると感じたら、医療機関を受診してみてください。自分の心臓がどう動いているか知っておくことは大切です。

疑ったらすぐに病院へ

そして大事なことは、自分自身、手足の麻痺やしびれ、しゃべれなくなり、などの症状が出たときだけでなく、家族に対しても、朝起きてこない、意識が悪い、など脳梗塞を疑ったら、早急に救急に連絡することをためらわないことです。

4月の休日緊急当番医・薬局

4 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-4509	一二三堂薬局 幸町2 ☎222-2915
11 (日)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
18 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
25 (日)	イマムラ脳神経外科クリニック 長地片間町2 ☎27-0019	アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670
29 (祝)	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

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

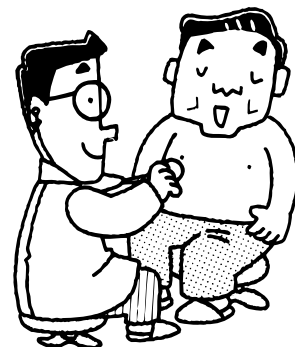
☎フリーダイヤル0120-890-422

受付は原則として午前9時～正午です。

4月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 4日(日)…小松歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-8226)
- 11日(日)…下島歯科医院 (長地柴宮2・☎28-0333)
- 18日(日)…早出歯科医院 (長地出早3・☎28-0024)
- 25日(日)…土田歯科医院 (下諏訪町湖畔・☎28-3001)
- 29日(祝)…浜歯科医院 (下諏訪町五官町・☎28-4649)

※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。



早く病院に着けば、それだけ回復する可能性が高いことを忘れないでください。
(医師会)

保健センター

4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	21日(水)	28日(水)	15年12月生まれ
9～10か月児	20日(火)	27日(火)	15年6月生まれ

- ▷ 受付…午後1時～2時
- ▷ 地区割…20、21日は今井、小井川、長地地区
27、28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…30日(金) 午前9時50分集合
- ▷ 該当児…平成15年11～12月生まれ
- ▷ 持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾きん

パパ・ママ教室 (妊娠5～7か月くらい)

(2回目)

- ▷ 日 時…23日(金) 午後7時～9時
- ▷ 内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦のできる妊婦体操など
- ▷ 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)

育児相談

- ▷ 日 時…19日(月) 26日(月) ◎26日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

ツベルクリン反応検査・BCG接種

ツベルクリン 反応検査	ツベルクリン判定・ BCG接種	地 区 割
13日(火)	15日(木)	長地
19日(月)	21日(水)	小井川・川岸・湊
20日(火)	22日(木)	上記地区以外
26日(月)	28日(水)	全地区(補足)

- ▷ 時 間…午後1時30分～2時20分受付
- ▷ 対象者…平成15年5月1日～10月31日生まれの人
4歳未満で未接種の人

健康相談 (一般の方を対象)

- ▷ 日 時…19日(月) 午前9時～11時30分

歯科相談 (一般の方を対象)

- ▷ 日 時…26日(月) 午前9時～11時30分

まちの保健室

◇ロマネット (健康相談)

- 日 時…16日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ (健康相談)

- 日 時…19日(月) 午前9時30分～正午
- 場 所…1階ロビー

問合せ

健康推進課 国保医療担当 (内線1190)

- ※申し込みに必要なもの
- ・ 運動療法教室参加申込書
- ・ 運動許可証 (かかり付けの医師
にご相談ください)

場 所	期 間	定 員	時 間	受 講 料	内 容
やまびこスケートの森トレーニングセンター	4か月間 (原則 火・木・金の週3日)	15名	午後1時30分～3時30分	1人 1万5000円 (スポーツ保険料別途)	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
4月7日(水) までに健康推進課窓口でお申し込みください (《定員になり次第締切り》)	第1期 4月12日～8月3日				
	第2期 8月～12月				
	第3期 12月～3月				

施設の予定で曜日が違う場合がありますのでご了承ください

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業 運動療法教室 受講者募集

(平成16年度 第1期分)

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て「運動療法教室」を開催します。

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患者および予備群



4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〕	15日(木)、16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〕	20日(火)午後1時～5時 ※5月分予約:4/21～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
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	8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	20日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2911
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 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
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〕	13日(火)午前9時～午後1時 27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	22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			

4月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	岡谷酸素	22-7609	16	浜パイピング	23-6885
2	信和設備	22-3302	17	岡谷酸素	22-7609
3	総設工業	28-8504	18	信和設備	22-3302
4	杉村設備	27-8632	19	旭設備	23-3764
5	信和設備	22-3302	20	〃	〃
6	上條電設工業	23-5330	21	丸竹下島商店	22-2406
7	〃	〃	22	〃	〃
8	林鉄工設備	23-3197	23	十和設備	24-0182
9	水道建設	23-2662	24	上條電設工業	23-5330
10	松澤工業	27-7642	25	林鉄工設備	23-3197
11	イワナミ	22-2222	26	十和設備	24-0182
12	林鉄工設備	23-3197	27	藤森水道	27-7289
13	オスガ設備	27-6622	28	〃	〃
14	〃	〃	29	オスガ設備	27-6622
15	浜パイピング	23-6885	30	シンニチ設備	22-1365

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

『専門カウンセラー』 による教育相談

4月より臨床心理士の先生をお迎えして教育相談を行います。教育に関することでしたら、どんなことでも結構です。相談は無料、秘密は厳守ですので、1人で悩まずご相談ください。

日 時 毎月第3木・金曜日
午前9時～午後5時
4月は15日(木) 16日(金) です!

場 所 諏訪湖ハイツ1階 教育相談室
問合せ・申込み 予約が必要ですので、**教育相談室**
(☎24-2206) までご連絡ください。

カウンセラー 臨床心理士 山田 欣子 先生
経 歴

1992年上智大学大学院文学研究科 教育学専攻心理学コース博士前期課程修了
2003年から長野県スクールカウンセラー





下社「御柱祭」

交通規制および駐車場案内

山出し 4月9日(金)・10日(土)・11日(日)

※湖北トンネル・木落し坂トンネル内は歩行者の通行はできません。

交通規制時間
午前6時～午後7時まで
車両の通行が禁止されます。
※一部午前7時～午後7時



山出し祭りシャトルバスの運行
料金無料
赤砂崎駐車場 ↔ 諏訪大社春宮
午前8時から常時運行。
帰りは午後5時30分を最終便とします。
※混雑により運行をストップする場合があります

- 歩行者用道路
- 歩行者用道路(午前7時～午後7時)
- 一方通行
- 迂回路(速度40キロ規制・駐停車禁止)
- 緊急車両通行路
- 御柱曳行路
- シャトルバス運行路

凡例
→ 御柱コース
→ 一方通行路
● 臨時駐車場

臨時駐車場	臨時駐車場場所				臨時駐車場場所			
	臨時駐車場場所	収容台数	駐車料金	備考	臨時駐車場場所	収容台数	駐車料金	備考
臨時駐車場	① 社中 P	普 364台	1,000円		⑦ 役場 P	普 55台	—	土・日のみ
	② 北小 P	普 198台	1,000円		⑧ 役場 P	普 35台	—	土・日のみ
	③ 下中 P	普 265台	—		⑨ 赤砂崎 P	大マ 193台	5,000円	
	④ 南小 P	普 234台	—			普 253台	1,000円	
	⑤ エムケーフロンズ P	普 40台	—	土・日のみ	⑩ 向陽 P	普 100台	—	遠地
	⑥ 文化センター P	普 120台	—					

※大ー大型車、普ー普通車、マーマイクロバス 貴重品を車内に置かないでください！

交通混雑や駐車場満車が予想されます。なるべく列車・バスをご利用ください！

- ◎自動車は必ず**指定**された**駐車場**へ停めてください
- ◎路上駐車は**違反**となります

お問い合わせは、
御柱祭実行委員会
 ☎27-1111まで
 (下諏訪町役場内)



◇御柱祭ポケットガイドブックが、市商業観光課窓口にありますのでご利用ください！

メ
ラ
ー
ト



3/7 あやめ保育園完成
市民施設見学会でお披露目



現あやめ保育園（昭和28年建築）の老朽化に伴い、隣接地に昨年6月より建設していた新あやめ保育園が完成し、この日開催された市民施設見学会には約500人のみなさんが訪れました。「明るく、木がふんだんに使われていて温かみがある」と訪れたみなさんは最新の保育園を感心しながら見学していました。また、併せて現保育園の見学会も行われ、昔を懐かしむ卒園者のみなさんなどが別れを惜しみながら思い出に浸っていました。



3/13 商人堂オープン
～地域に根ざした流通システムへ～

NPO法人「維新塾」が、岡谷市と協働で構築を進めてきた「地域密着型ハイブリッドショッピングモール“商人堂”」が大勢の関係者に見守られる中、オープンしました。

この複合型流通システムは、インターネットやカタログを通じ、ファックスや電話で希望の商品を注文できるほか、ショップ商人堂でも実際に商品を見て購入できます。これら注文した商品は宅配もしてくれるというシステムですので、奮ってご活用ください。



に聴講していました。

イルフプラザ1周年
コンサート、記念講演会などで
節目を祝う！

昨年3月にグランドオープンしたイルフプラザが1周年を迎え、節目を祝うイベントとして3月6日には「心に響く歌のコンサート」がカルチャーセンター催事場で行われ、学習グループ「楽しいコーラス」、岡谷小学校合唱団などが出演し、集まった250人のみなさんは美しい歌声に聞き入っていました。また、3月20日には、元NHKアナウンサーで琵琶湖周航の歌研究家の飯田忠義先生の記念講演会が「もう一つの琵琶湖周航の歌」と題してカルチャーセンター多目的ホールで行われました。歌誕生までのいきさつや小口太郎の人生を、スライドやテープを使ってお話の話をホールを埋めた約130人のみなさんは熱心に聴講していました。

3/20・21

ララ・スプリングフェア開催

1月に行われた「ララ・ウインターフェア」の第2弾として、フリーマーケット、びっくり野菜市、健康展、お楽しみ抽選会、観光みやげ品展示販売会など駅周辺地区の活性化を願い開催されました。また、バレーボールフェスタも同時開催されており、大勢のみなさんでにぎわい、フェアを楽しんでいました。



3/20

国道20号・142号バイパスで
開通前のプレイベント
盛大に!

国道20号・142号バイパスの開通を前に、今井線交差点～湖北トンネル坑口付近の完成された20号バイパス上で開通記念イベントが開催されました。車が通らないできたての新しい国道を歩けるのは、めったにないこともあり約8千人の家族連れが訪れ、ロードトレイン、クイズラリー、岡谷太鼓演奏、物産展、大道芸、特殊車両乗車、トンネル見学会、絵画コンクール表彰・展示など多彩に繰り広げられたイベントや大きく変わった地域一帯に驚きながらの散歩と寒い1日でしたが思い思い楽しんでいました。

新和田トンネル有料道路 料金が変わりました!

国道142号バイパスが3月27日に開通したのに併せ、車両区分が現行の4車種から5車種区分に変更となり、通行料金が下記のとおり改定されました。

料金体系

旧料金	車両区分	普通車		大型車Ⅰ	大型車Ⅱ	軽自動車等
	通行料金		620円		940円	2,200円
新料金	車両区分	普通車 ※1	中型車 ※2	大型車	特大車	軽自動車等
	通行料金	600円	700円	1,000円	1,650円	500円

※1 小型自動車、普通自動車 ※2 乗合型自動車、普通貨物自動車

■詳しい車両区分等お問い合わせは…長野県道路公社管理企画部 ☎026-234-6883

第6回塩嶺王城パークライン

日本のへそを走ろう!

10マイル マラソン大会

鳥居平やまびこ公園（岡谷市）、信州塩尻農業公園子ロルの森（塩尻市）、しだれ栗森林公園（辰野町）の観光地を結びとともに、塩嶺王城パークライン沿線は南・北・中央アルプス、ハケ岳、また諏訪湖や松本平の雄大な景色を望むことのできる周遊マラソンです。

日時 5月30日(日) 午前10時～スタート

会場 鳥居平やまびこ公園 中央ひろば
 受付：午前7時30分～9時
 開会式：午前9時

種目

- 一般の部（高校生以上）10マイル（16.0934km）
 男子：30歳未満・30歳代・40歳代・50歳代
 60歳以上
 女子：30歳未満・30歳以上50歳未満・50歳以上
- 一般の部（高校生以上）…5km 男女別
 （塩嶺王城パークライン途中往復）
- 中学生の部 …5km 男女別
 （塩嶺王城パークライン途中往復）
- 小学生の部（4年生以上）…1.8km 男女別（公園内）

参加資格

健康で、10マイルについては2時間10分以内で完走できる人

参加料

小中学生500円、高校生1,500円 一般3,000円

参加申込

5月6日(木)まで

商業観光課や各支所、総合体育館等にある参加申込用紙（郵便振替用紙）に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて郵便局から申し込みください。

参加賞

一般の部 2市1町特産記念品
 小中学生 オリジナルTシャツ
 完走者には完走記録証を授与

問合せ

塩嶺王城パークライン10マイルマラソン
 大会実行委員会事務局
 商業観光課 ☎23-4811（内線1214）



春本番! 鳥居平やまびこ公園

4月18日(日) 午前10時 開園!



心地よい風が吹く季節になりました。「鳥居平やまびこ公園」の有料施設が、4月18日（日）いよいよ開園します。

当日は、サマーボブスレー、ローラースケート、サイクリング・おもしろ自転車・マレットゴルフの無料券配布（先着50人）、シイタケのほだ木・ツツジ苗木販売、ソフトアイス半額セール、ラベンダー香り袋プレゼント。また、展望広場の軽食喫茶『スカイ』では、一部メニューを特別価格で提供します。

今年も楽しいイベントをたくさん計画しています。家族や友だちとやまびこ公園にお出かけください。

ドッグラン(犬の運動場) 設置のお知らせ

このたび、当公園では、特別に犬を放せる場所として、ローラースケート場西側に『ドッグラン』を試行設置しました。愛犬と一緒にぜひご利用ください。

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

広報 **おかや** No.1211 平成16年4月1日号
 毎月1日・15日発行

- 発行日/平成16年4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2月1日現在

●人口	55,447人 (-45)
●男	27,120人 (-32)
●女	28,327人 (-13)
●世帯数	19,919世帯 (-3)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ