

# ごみ・資源物は ルールを守って 出しましょう!



ボク「岡谷ペン助」です

ごみ・資源物はルールが守られていないと収集することができませんので以下のごみ出しルールにより排出をお願いします。

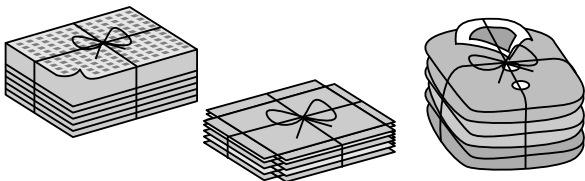
## ルール

- ①ごみ・資源物は必ず明け方から午前8時30分までにしてください。  
(ごみの種類によって集める車と時間が異なりますが時間を守ってください)
- ②燃えるごみ、燃えないごみ(埋め立てごみ)は、岡谷市指定の袋に入れ袋の口をしっかり縛って出してください。(1回に出すごみ袋は2袋程度にご協力ください。)
- ③必ず名前(姓と名)を書いてください。
- ④決められた収集場所に出してください。

リサイクルできるものをきちんと分けてください!

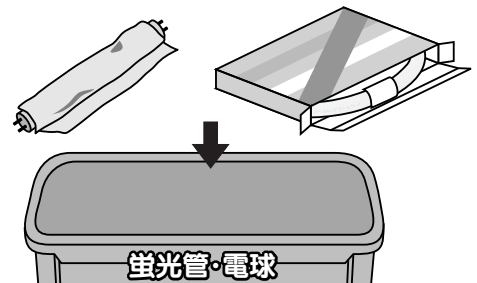
生ごみの水分はしっかりきってください!

### 古紙・古布



明け方から朝8時30分までに雨が降った場合は出さないでください。古紙が雨に濡れるとリサイクルに支障をきたします。また、その日が雨が降りそうな場合も出さないよう協力をお願いします。

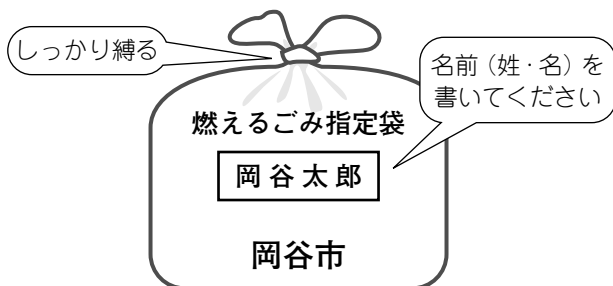
### 蛍光管・電球



収集場所の専用コンテナへ入れてください

購入時のケースか新聞で包んで排出してください。

### 燃えるごみ



耳付ごみ袋を利用される方が増えましたが、必ず中央と両耳を十文字にしっかり縛ってください。

### ガラスびん・生きびん



透明・茶色・その他・生きびんの4種類に分け排出してください。

化粧びん・農・劇薬びんは燃えないごみ(埋め立てごみ)で出してください。

◆不明な点は…環境清掃課 ☎22-7040

# 子供の喘息

## Q&A

最近の統計によると子どもの約10%が喘息と診断されています。喘息は慢性の病気ですので、いろいろな不安や疑問が出てきますが、正しい知識を身につけて治療を続けましょう。

### ●風邪と喘息はどう違うの？

喘息は肺の中の気管支が狭くなるために、息を吐く時にヒューヒューと音がするのが特徴です。夜や明け方にせき込み、ヒューヒューして息苦しいことが何回もある場合には喘息を疑います。ただし、乳幼児では風邪や気管支炎でも似たような症状になることがあります。

### ●薬を長い間

#### 飲んでも大丈夫？

発作が起きていない時でも継続して使う薬を『長期管理薬』と呼びます。軽い発作が年に数回だけの人には、このような薬は必要ありません。しかし、軽い発作でも頻

回に起きると気管支の粘膜に変化が起き、正常の状態に戻りにくくなるため、さらに発作が起きやすくなります。そのような状態にならないように、薬を使って発作が起きにくくすることが大切なのです。長期間使うように開発された薬ですから大きな副作用はほとんどありませんので、発作がないからと勝手に薬を止めたりはしないでください。気になることがあれば主治医に相談をしましょう。

### ●運動をすると

#### 発作がおきます

一昔前までは、運動をすると発作がおきる↓運動しない↓体力や肺機能の低下↓さらに喘息の悪化という悪循環がありました。現代では一部の重症の患者さんを除いて、運動制限はありません。ただし、次のようなことには気をつけましょう。

- ①発作がなくても治療を続ける。
- ②肺機能の回復を確認する。

### ●予防接種は大丈夫？

ワクチンの精製技術が進んで、予防接種によるアレルギー反応は非常にまれなものになりました。以前は安定剤として使われていたゼラチンによるアレルギーが問題となりましたが、現在ではほとんどのワクチンから除かれています。喘息があるというだけで受けられ

- ③運動の直前に予防薬を使う。
- ④運動の前に準備運動をする
- ⑤徐々に運動量を増やす。
- ⑥発作が起きにくい運動を選ぶ。
- ⑦楽しんでスポーツをする。

ない予防接種はありませんが、強い卵アレルギーがある方はインフルエンザワクチンは避けてください。  
(医師会)

## 7月の休日緊急当番医・薬局

4 (日)	向山内科医院 塚間町1 ☎23-6272	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
11 (日)	小野(内科)医院 長地柴宮1 ☎28-2776	長地中央薬局 長地柴宮1 ☎26-2522
18 (日)	藤森(外科)医院 本町1 ☎22-2281	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
19 (月)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
25 (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

※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)

- 4日(日)…宮坂歯科診療所(中央町1・☎22-7275)  
 11日(日)…牛山医院歯科(天竜町3・☎22-6422)  
 18日(日)…山田歯科医院(下諏訪町矢木東・☎27-5824)  
 19日(月)…山田歯科医院(天竜町3・☎22-2131)  
 25日(日)…小口歯科第2クリニック(長地権現町2・☎28-2883)

※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。



保健センター

# 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	21日(水) 28日(水)	16年3月生まれ
9～10か月児	20日(火) 27日(火)	15年9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〉

〈中期〉

- ▷日 時…23日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年12月～平成16年1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…23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…26日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…26日(月) ◎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		5日(月)	川岸
8月	8日(木)	22日(木)	東堀(権現町・御所・柴宮・片間町)
	12日(月)	26日(月)	上記以外の東堀・中屋・中村・横川
		29日(木)	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12年6月1日～  
13年5月31日生まれの人  
《追加》平成15年(6・7月)にI期初回接種を終了した人  
《その他》7歳未満で未接種の人
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

## まちの保健室

◇ロケット(健康相談)

- 日 時…16日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室



## 平成16年度乳がん検診(視触診)のお知らせ

下記の日程で乳がん検診(視触診)を行います。申し込みをされた方は、忘れずに受診しましょう。まだ、申し込みされていない方も受診可能ですので、健康推進課までお問い合わせください。

受付時間 午後1時～2時

◆問合せ・申込み  
健康推進課保健予防担当  
内線1183

月	日	会 場	
7月	20日(火)	保健センター	
	21日(水)	川岸支所	
	26日(月)		
	27日(火)	湊支所	
	8月	28日(水)	柴宮館
		29日(木)	
30日(金)			
8月	10日(火)	保健センター	
	11日(水)		

- ◇マンモグラフィを申し込まれた方は、後日個別通知します。
- ◇セット検診とは日程が異なります。セット検診の日程については、4月1日に全戸配布しました「平成16年度健康診査日程表」か6月15日号広報〔7月分の日程〕をご覧ください。
- ◇セット検診、乳がん検診を申し込まれた方は、市より送付しました問診票「平成16年度健康診査のお知らせ」等の書類をご覧ください。

# 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	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
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～5時 ※8月分予約:7/21～受付開始	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
行政相談	14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	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 ☎57-2922
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		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			

## 7月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	三善工業	23-3446	16	イワナミ	22-2222
2	〃	〃	17	総設工業	28-8504
3	藤森水道	27-7289	18	杉村設備	27-8632
4	シンニチ設備	22-1365	19	水道建設	23-2662
5	総設工業	28-8504	20	岡谷酸素	22-7609
6	〃	〃	21	〃	〃
7	杉村設備	27-8632	22	信和設備	22-3302
8	〃	〃	23	〃	〃
9	水道建設	23-2662	24	松澤工業	27-7642
10	ミヤサカ管工	22-9615	25	イワナミ	22-2222
11	三善工業	23-3446	26	上條電設工業	23-5330
12	水道建設	23-2662	27	〃	〃
13	松澤工業	27-7642	28	林鉄工設備	23-3197
14	〃	〃	29	〃	〃
15	イワナミ	22-2222	30	オスガ設備	27-6622
			31	岡谷酸素	22-7609

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受付けます  
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

## 介護保険Q&A



(質問)

介護保険料の納入通知書が届きました。  
昨年と保険料の段階が変わらないのに、10  
月から年金天引きの金額が上がっています  
がどうしてですか。



(回答)

年金から天引きされている方は、4・6・  
8月までは平成16年2月と同額を仮に天引  
きされていますが、10月からは今回決定し  
た年額保険料から4・6・8月の天引き額  
を差し引いた残りの金額を10・12・2月の3回で天  
引きされます。このため、今までの天引き額に比べ、  
10月以降の天引き額が上下する場合があります。詳  
しくは介護福祉課までお問い合わせください。

### 次回の介護保険証交付説明会

日時：7月7日(水)午前10時～  
場所：保健センター1階研修室

問合せ 介護福祉課(内線1284)  
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161





## 消防団ポンプ操法大会

6/20

長地小学校において、第46回消防ポンプ操法大会と第19回消防ラップ吹奏大会が行われました。市内全11分団30チームが参加し、日ごろの練習の成果を大きな号令ときびきびした動きで、速さや正確さを競い合いました。

また、現在消防団員を募集しています。市内在住で18歳以上の方、男女を問いません。地域の消防防災のために活動してみませんか。詳しくは、岡谷消防署（☎22-0119）まで



6/20

## 水の大切さを学びました

蛇口から出る水道水が家庭に届くまでを自分の目で確かめようと、横河川で開催された水の探検隊（水道施設見学会）は、定員20人の参加のなか、横河川上流、小井川浄水場など飲み水をたどって見学を行いました。途中、長命水のきれいな水に触れ、おいしい水をたくさん飲みました。

## 6/20 元永さん・中辻さん ふたり展ギャラリートーク

日本童画大賞でも審査員を務め、ヒット作「もこもこ」などの鮮やかな色とユーモアあるシンプルな絵本を描いて子どもたちに人気のある元永定正さんとオブジェ、版画など多彩な分野で活躍している中辻悦子さん夫婦により、作品にまつわるエピソードなどのギャラリートークとサイン会が行われ、集まったファンは熱心に聞き入っていました。

同ふたり展は8月18日（水）まで開催しています。



## 6/22 やる気があれば必ずできる ～がんばれ！中小企業～

テクノプラザおかやで東大阪宇宙開発共同組合の理事長、青木豊彦さんが軽妙な関西弁と身振り手振りを交え、モノづくりについて熱く語られました。東大阪の町工場が集まって人工衛星を作り、ビジネスを行うことで、誇れる地元をつくり、若者が戻る活気ある町にしたいと話をされました。



第35回  
岡谷

# 太鼓まつり



**期 日** 8月13日(金) 岡谷太鼓祭り宵祭り  
◆“流し踊り”部門 午後5時～6時  
◆“フリースタイル”部門 午後6時～8時

**場 所** 県道岡谷茅野線イルプラザ前  
特設おどりパレード会場

**資 格** どなたでも結構です。参加無料！  
※参加団体に1名を“スタッフ”として選  
任してください  
(当日の運営等も含めてのご参加をお願いします)

**応募締切** 7月15日(木)まで

**問 合 せ** 岡谷太鼓まつり実行委員会事務局  
〔岡谷商工会議所2階〕  
〒394-0021 岡谷市郷田1-4-11  
☎・FAX 23-2432

参加団体  
募集!!

# MINAKOI わっさか

あなたも踊り好きの仲間と参加してみませんか！  
～今年も太鼓まつり・踊りの主役はあなたです～

## 岡谷エコフェスティバル2004 ～21世紀は活かす世紀～

同時開催 第13回やまびこフェスティバル

身近な自然の中で、自然の大切さと尊さを実感し、環境保護に対する認識を高めながら、ごみの減量、リサイクルの大切さを知っていただけるよう、楽しい企画を用意しました。みなさんお気軽にお出かけください！

**日 時** 7月25日(日) 午前10時～午後3時 雨天決行  
開会式 午前9時40分～

**会 場** 鳥居平やまびこ公園および清掃工場

**主 催** 岡谷エコフェスティバル2004実行委員会



岡谷エコフェスティバル  
2004

ハイブリッドバス送迎 8時50分～ 1時間おきに運行します  
〔無料〕 (岡谷駅⇄カノラホール⇄今井郵便局前⇄会場)

◆お問い合わせは…環境清掃課 ☎22-7040

男女共同参画

### 「おかや市民のつどい」 会場変更しました!

前号「広報おかや」(6/15号)にて、7月10日(土)午後1時30分～開催される「おかや市民のつどい」の会場を、「カノラホール小ホール」とお知らせしましたが、「長野県男女共同参画センター“あいとびあ”」に変更となりました。お間違いのないようお出かけください。

入場無料《整理券をお持ちください》

◆お問い合わせ/生涯学習企画課  
(内線1459) まで

広報 **おかや** No.1217 平成16年7月1日号  
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成16年7月1日
- 発行編集/岡谷市企画部地域振興課  
☎0266-23-4811 FAX0266-23-5022  
〒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



〔市章〕

人口のうごき 平成16年5月1日現在

●人口	55,424人 (+70)
男	27,130人 (+33)
女	28,294人 (+37)
●世帯数	20,069世帯 (+87)

( ) 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ