

## 「緑と湖のまち音楽祭」 アウトリーチコンサート

「緑と湖のまち・ふれあいフェスタ」の一環として開催します。多くの市民のみなさんに気軽に足を運んでいただき、カンツォーネ響くイルフラプラザにて心地良いひと時を楽しんでください。

日時：9月21日（火）  
午後1時～2時

場所：イルフラプラザ憩いの広場  
曲目：帰れソレントへ、勿忘草、鐘がなります 他

出演者：バリトン 佐々木憲二、ピアノ伴奏 中嶋由紀子  
入場 無料

直接会場へお越しください  
問合せ：カノラホール（☎24-1300）

## 熊に注意!!

最近、市内の山林等で熊が出没しています。入山される方は、鈴等、音の出るものを身に付け、十分に注意して山に入るようにしてください。また、野外に食べ物等のごみを放置すると熊をおびき寄せることとなりますので、ごみ等を野外に放置しないようお願いいたします。

します。  
なお、熊を目撃された方は農林水産課（内線1233）までご連絡ください。

## 長野地方事務局岡谷出張所の 統合について

これまで永年にわたりみなさんにご利用いただいていた長野地方事務局岡谷出張所は、諏訪支局へ統合することになりました。これにより岡谷出張所を取り扱っている岡谷市の不動産および会社等の登記申請ならびに登記簿謄・抄本等の請求については、10月18日（月）から諏訪支局（諏訪市大手1-21-20・☎52-1043）で取り扱うこととなります。

諏訪支局の所在および統合に関するお問い合わせは、長野地方事務局総務課（☎026-23516611）

## 差押え電話加入権を公売

県税等の滞納により差押えた電話加入権を公売します。希望される方は事前にご連絡ください。

日時：9月15日（水）  
午後1時30分～

場所：諏訪合同庁舎301号会議室  
持ち物：印鑑、買受代金  
問合せ：諏訪地方事務所税務課（☎57-2907）

## 9月の基本目標 環境基本計画のさらなる推進!

### 美しさと潤いのあるまちづくり

経済性、利便性の追及だけでなく、環境に十分配慮した快適で潤いのあるまちづくりに努めます。



- 市民のみなさんは…
- 空き缶・タバコの吸い殻、粗大ごみ等が出た場合には適正処理し、ポイ捨て、不法投棄はしません。
- 事業者のみなさんは…
- 工場等の建物が、地域特性や周辺環境と調和するよう配慮します。

#### まちの美しさ

ポイ捨て、不法投棄により景観が阻害され、ごみが散乱した場所にはさらにごみを捨てられるという悪循環に陥りがちです。美しいまちづくりのために、ごみとなるものの購入は控え、ごみを減らす。ごみが出た場合は、責任を持って処分します。また、近隣の公園等のごみ拾いを自主的に行うなど、ごみの捨てられにくい環境づくりに努めます。

#### 周辺環境に配慮した景観の創出

工場等建設時には機能性を優先するあまりに、景観について軽視しがちです。建物の外観や、看板等が周囲の景観と調和するよう、緑化、素材等に配慮します。緑化は室内の適正温度維持や、従業員の健康増進にもつながります。

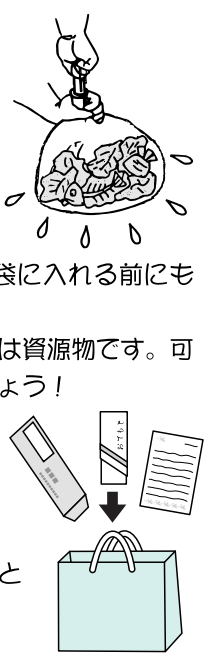
※詳しくは、環境安全課（内線1166）まで

## 9月は「可燃ごみ減量推進月間」です!

ごみ減量にご協力ください!

### 重点目標

- ・生ごみの水切り徹底
  - ・可燃系資源物（紙類、ペットボトル、白色トレイ等）の分別徹底
- ◆生ごみの約60%が水分です。ごみ袋に入れる前にもう一度水を切りましょう!
  - ◆古紙類、ペットボトル、白色トレイは資源物です。可燃ごみに混ぜないように注意しましょう!
  - ◆メモ用紙、お菓子の箱など小さな紙もリサイクルできます。紙袋に入れてまとめ、資源にしましょう!
  - ◆ごみを出さない工夫をしましょう!
  - ◆事業所から出るごみも分別をきちんとし、減らす工夫をしましょう!



詳細は環境清掃課  
☎22-7040

**郵便局の  
年金セミナー**

年金受給年代の心得、年金受取りで思わぬ損をしないためなど、気になる年金のことが楽しみながら分かります。申し込みのうえ、お気軽にご参加ください。  
無料年金相談コーナーも同時開催します。

日 時：10月19日(火)

午後1時～3時

場 所：カノラホール小ホール

講 師：社会保険労務士

原 令子 先生

参加料：入場無料

申込み・問合せ：10月5日(火)

までに岡谷郵便局(☎22-2284)

**介護予防教室**

身近な薬について知っておくと便利なことなどについて、専門家の方からお話をお聞きします。

入場無料、どなたでも結構です。なので、お気軽にお出かけください。

日 時：9月9日(木)

午後2時～3時30分

場 所：諏訪湖ハイツ201号室

講 師：長野県薬剤師会ITTO

ディネーター 太田 善文 先生

問合せ：ウェルハートおかや在宅

介護支援センター(☎28-1100)

**諏訪養護学校「諏訪養祭」に  
お出かけください**

諏訪養祭の一般公開に、みなさんお出かけください!

日 時：9月23日(木)

午前9時30分～午後2時30分

場 所：諏訪養護学校(富士見町)

内 容：子どもたちが作った作品

展示、手作り製品のバザー、模

擬店、みんなのステージ、遊び

のコーナー 他

問合せ：諏訪養護学校(☎62-5

600)まで

**職場でのトラブルの解決は  
労働局で**

個々の労働者と事業主の間の労働条件、募集・採用、セクシャルハラスメント等労働関係のあらゆる紛争を対象として解決援助サービスを提供します。

▽岡谷労働基準監督署の総合労働相談コーナーで情報提供、相談対応します。

▽当事者間で解決が困難な場合、労働局長が、解決の方向について助言・指導を行います。

▽弁護士・大学教授から構成される紛争調整委員会が、紛争解決のあつせんを無料で行います。

問合せ：長野労働局総務部企画室

(☎026-223-0551)、  
岡谷労働基準監督署(☎22-3454)

**カノラホール**

催し物まんない

9月12日(日)

第4回 ピアノ『夢』リサイタル



▼ INFORMATION ▼

- 【主催】カノラホール(岡谷市振興公社)
- 【時間】午後1時30分開場 午後2時開演
- 【会場】大ホール
- 【出演】抽選で選ばれたアマチュアピアニスト15組
- 【講師】稲葉瑠奈(ミニ・コンサートあり)
- 【チケット】入場無料  
(整理券等は発行しません。気軽にお立ち寄りください)

詳しくは、カノラホール(☎24-1300)まで  
<http://www.lcv.ne.jp/~canora/>

9月の『はらっぱがれんだあ』

4日(土) 午後2時～ 紙芝居イベントー  
オープニングイベント

☆久保雅勇氏講演「絵雑誌おともだちとの関り」  
☆紙芝居「ひばりっこ」

5日(日) 午後2時～ 紙芝居イベントー  
☆紙芝居「長倉の池ものがたり」他

12日(日) 午後2時～ ーおはなしはらっぱー  
☆夏の思い出特集  
絵本のみきかせ、パネルシアター

19日(日) 《はらっぱはおやすみです》

25日(土) 午後2時～ ーおはなしはらっぱー

緑と湖のまち・ふれあいフェスタ  
アンデルセン生誕200年展プレ事業

☆紙芝居「人魚ひめ」「おかあさんのはなし」ほか  
会場：中央町、カネイチビル周辺

26日(日) 午後2時～ ーおはなしはらっぱー

☆クイズ・なぞなぞ特集  
絵本のみきかせ、パネル

はらっぱに  
あそびに  
きてね!

※詳しくは、**ゆいぽん** 武井武雄の世界  
イルブ童画館  
(☎24-3319)まで

# 募集

## 社会人権教育指導者研修会

差別のない社会づくりのために、自らの人権感覚や実践力を培い、社会人権教育を広く推進することをねらいとして開催します。

日 時：9月22日、29日、

10月6日、13日〔毎週水曜日〕  
午後6時30分～9時 全4回

会 場：カルチャーセンター多目的ホールおよび中央町市営立体

駐車場ミーティングルーム

持ち物：筆記用具

申込み：イルフプラザ・カルチャーセンター（☎24-8401）

## ABNスニーカーキャンペーン スニーカーをラオスへ送ろう！

慢性的なモノ不足が続くラオスにスニーカーを送るボランティア活動として、諏訪湖ハイツを諏訪地方の集積拠点として収集します。

一足のスニーカーが、国境を越えてモノを大切にすると心と友情を運びます。みなさんのご協力をお願いいたします。

期 日：9月20日（月）まで

回収場所：諏訪湖ハイツロビー

（回収箱を設置してありますので、お持ちください）

注意事項：▽使用したスニーカーは洗ってお持ちください。

▽革靴、長靴、ハイヒール、サンダル、穴が開いていたり、壊れているものは回収しません。

問合せ：NPO法人岡谷市身体障

害者協会（☎24-2433）

## マイクロバスを 売却します！

会 計 課

内線1111

市では庁用バスとして使用していたマイクロバス売却のため、購入希望者を募集します。

◇マイクロバス 29人乗り

車 名 日野

型 式 P1RH160AA

初年度登録 昭和63年

走行距離 約14万9千km

応募資格：岡谷市に事業所等を置く法人および市内に住所を有する方

応募締切日：9月15日（水）

## やまびこ公園 草木染め教室

日 時：▽9月16日（木）午後1

時～4時▽9月17日（金）午前9時30分～正午

場 所：やまびこ公園ピクニック広場休憩所

内 容：公園内の樹木の剪定した枝の抽出液を使い、絹のストールを染めます

定 員：30人（先着順）

参加料：1000円（材料費別途）

申込み：9月15日（水）までにやまびこ公園管理事務所（☎22-

6313・☎23-9451）

## 第10回マレットゴルフ大会 参加者募集

（財）岡谷市振興公社では、岡谷市マレットゴルフ協会とともに開催します。（小雨決行）

日 時：9月19日（日）

受付：午前8時 展望ひろば

開始：午前9時

場 所：やまびこ公園マレットゴルフコース

参加資格：市内および諏訪地区の一般男女（高校生以上）

参加料：1人1000円

（当日受付にて納入）

申込期日：9月10日（金）まで

申込・問合せ：やまびこ公園管理事務所（☎22-6313・☎23-

19451）または協会事務局

今井一芳さん（☎22-9505）

## スポーツ教室

市民総合体育館

☎22-8800

ヘルスフィットネス教室（エアロビクス&マシントレーニング）（全12回）

日 時：9月17日～12月3日

毎週金曜日

午後7時～8時30分

定 員：15名（先着順）

対 象：市内在住、在勤、通学している高校生以上の方

会 場：やまびこスケートの森トレーニングセンター

申込み：9月14日（火）まで

## 新体操教室（全5回）

日 時：9月25日～10月23日

毎週土曜日

午後5時30分～7時30分

定 員：30名（先着順）

対 象：市内の小中学生

会 場：市民総合体育館2B会議室

申込み：9月22日（水）まで

## ママスポ広場 託児所付スポーツ 教室（エアロビ）（全8回）

日 時：10月5日～11月30日

毎週火曜日

午前10時～11時30分

定 員：20組（先着順）

対 象：1～4歳のお子さんをお持ちの皆さん

会 場：市民総合体育館2B会議室

申込み：10月3日（日）まで

## 卓球教室（全8回）

日 時：10月6日～12月15日

毎週水曜日 午後7時～9時

定 員：40名（先着順）

対 象：市内在住、在勤、通学している小学校5年生以上の方

会 場：市民総合体育館

申込み：10月4日（月）まで

毎週金曜日

午後7時～8時30分

ヘルスフィットネス教室（エアロビクス&マシントレーニング）（全12回）

日 時：9月17日～12月3日

毎週金曜日

午後7時～8時30分

ヘルスフィットネス教室（エアロビクス&マシントレーニング）（全12回）



# 児童手当の 手続きはお済みですか？



～今年度から、児童手当が小学校3年生まで拡大されました～

◆児童手当制度の目的 児童を養育している方の生活の安定と、児童の健全育成を目的に支給されます。

◆支給対象者 小学校3年生までの児童を養育している方。ただし前年の所得が一定額以上の場合は所得制限により児童手当は支給されません。

◆手続き方法 2・3年生のお子さんがあるご家庭には、すでに小学校を通じお子さんに手続きの案内を配布しましたが、まだ手続きをされていない方は、至急手続きを済ませてください。平成16年9月30日までに受け付けたものに限り、特例的に4月分にさかのぼって児童手当が支給されます。申請が10月を過ぎますと受け付けた翌月分からの支給になりますので、ご注意ください。(公務員の方は職場で手続きをしてください)

◆支給額(月額) ○第1子…5千円 ○第2子…5千円  
○第3子以降1万円

◆支給月 手続きがお済みの方は10月に支給されます。次回支給が2月、6月となります。

★現況届けの提出について 1年生以下のお子さんがあるご家庭で児童手当を受けている方は、6月に現況届けをお送りしましたが、これにつきましてもまだ提出がお済みでない方は至急提出をお願いします。

平成16年度児童手当「所得制限限度額」

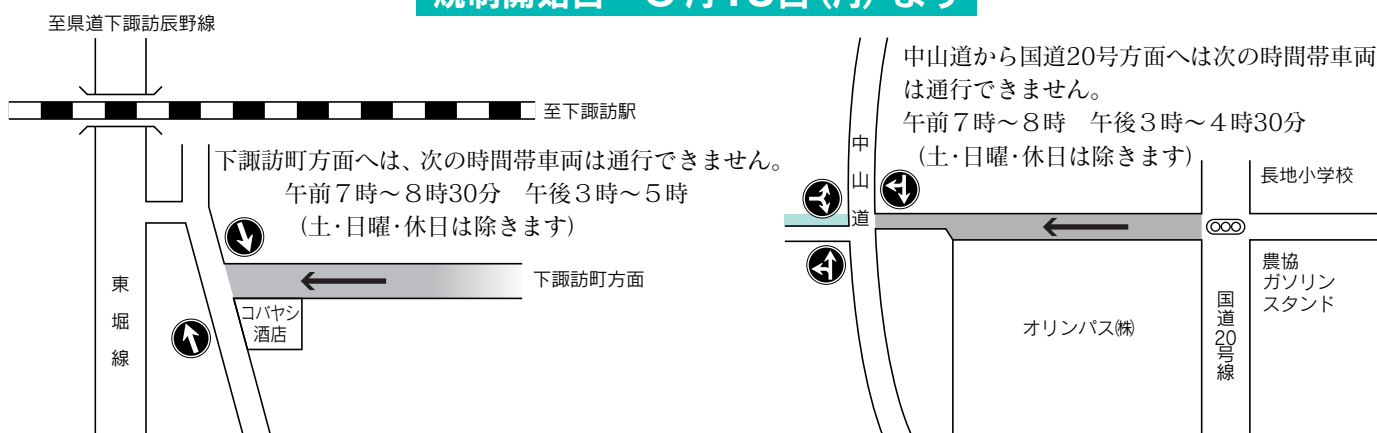
扶養親族の数 (課税台帳上の人数)	児童手当 (国民年金加入者)	特例給付 (厚生年金加入者)
0人	301万円	460万円
1人	339	498
2人	377	536
3人	415	574
4人	453	612
5人	491	650

■問合せ 市民課 (内線1157)

## 通園・通学者の保護のため交通規制になります！

下記のとおり、市内2か所で交通規制となりますのでご協力ください。交通安全に気をつけて、通行してください。

規制開始日 9月13日(月)より



■問合せ 環境安全課 (内線1171)

# 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群は、器質的な病気がないのに慢性的な下痢や便秘、ガス過多などの症状が現れる病気で、ストレスが原因と考えられています。

症状は主に便通異常ですがその現れ方によって、不安定型・慢性下痢型・分泌型に分けられます。

**不安定型**：腹痛、腹部の不快感があり、下痢が数日続いたと思うと、今度は便秘が数日間持続するといった状態を繰り返します。交代性便通異常とも呼ばれ、この型の便秘は別名『けいれん性便秘』と呼び、おなかが張って苦しく、トイレに行きたいが出ないという厄介な便秘です。また、出るときはウサギの糞のようなコロコロした小さな便の出るのが特徴です。

**慢性下痢型**：ちょっと神経を使ってもすぐトイレに行きたくなり、軟便や水様便になるので神経性下痢とも呼ばれます。下痢は長期間にわたって起こりやすく、いつど

こで便意を催すかもわからないので、乗り物に不安で乗れなかったり、外出中でも数回トイレに行かなければならないという人がいます。一方でリラックスしているときは排便も正常に戻っていることが多く、栄養状態は良好でやせてこないことが特徴です。

**分泌型**：強い腹痛に続いて大量の粘液を出すもので、粘液痙痛とも呼ばれます。

## ●その原因は？

胃腸の動きは自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスの上になりたっています。精神的なストレスが原因となつて副交感神経が刺激され、腸の運動が過度に高まって、はげしい腹痛や下痢が繰り返して起こるようになるものと考えられています。

神経質・デリケート・内向的といった性格の人、精神的に不安定な人によく見られます。家庭や職場での人間関係のストレス、転居

や転職による環境の変化、過労や暴飲暴食などが引き金になる場合が多いようです。

## ●診断および治療

器質的な他の疾患（腫瘍や炎症性腸疾患など）の除外診断をすることが必要になります。また、こうした病気にかかりやすい性格かどうかを調べる検査も参考になります。

過敏性腸症候群の治療の中で最も大切なのは精神的療法です。なぜならば、この過敏性腸症候群の原因は深く内面に潜んでおり、あ

られないことが多いので、その原因を探り出して取り除くようにしないと、なかなか治りにくいです。

精神的、肉体的な過労を避けること、とくに精神面の安静をはかることが大切です。食生活を含めた日常生活を改善したりすることも重要です。また、下痢・便秘あるいは精神的因子に対する対症療法的な薬を用いて、症状をおさえる治療も行われています。

（医師会）

## 9月の休日緊急当番医・薬局

5 (日)	釜口(外科)医院 天竜町3 ☎22-2089	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
12 (日)	堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
19 (日)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
20 (月)	林産婦人科医院 神明町3 ☎23-6110	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
23 (木)	倉田(耳鼻咽喉科)医院 赤羽1 ☎23-7301	一二三堂薬局 幸町2 ☎22-2915
26 (日)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325

※緊急時の医療問い合わせ…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。

## 9月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

5日(日)…早出歯科医院 (長地出早3・☎28-0024)  
12日(日)…栗田歯科医院 (本町3・☎24-5756)  
19日(日)…小松歯科クリニック(下諏訪町西四王・☎28-0008)  
20日(月)…小松歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-8226)  
23日(木)…下島歯科医院(長地柴宮2・☎28-0333)  
26日(日)…早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)

※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。