

恒例! 元旦行事

元旦歩こう会

～新年事始 健康づくりに
みんなで歩きましょう～

元旦の朝、気持ちも新たに、みんなで元気に歩いてみませんか。ご家族、お友達を誘ってご参加ください。

日時：1月1日(祝) 午前7時～

集合場所：市庁舎前イベント広場

コース：2km、3kmがあります。

問合せ：健康推進課 (内線1183)



元旦マラソン

～新年のスタートに～

「第27回岡谷市民元旦マラソン」を行います。新しい年の第一歩をご家族や仲間といっしょにさわやかな風を感じてみませんか。

期 日：1月1日(祝)

集合場所：市庁舎前イベント広場

受付：午前7時40分～8時

開会式：午前8時～

コース：市役所－中央通り－岡谷駅前－本通り－市役所
〔約2.5km〕

問合せ：スポーツ振興課 (☎22-8800)



新年 凧あげ大会

新たな気持ちで迎える新年。

自分で作った凧や自慢の凧を持ち寄って大空高く凧をあげましょう。

直接会場に凧を持ってお越しください。

日時 1月1日(祝)

正午～午後3時

《雨天・降雪時中止》

場 所 岡谷湖畔公園

(マレットゴルフ場横)

講 師 西野 正 先生

(日本の凧の会会員)

問合せ イルフプラザ・カルチャー
センター (☎24-8401)



さわやか健康講座

『元気に冬場を過ごす方法』

寒い冬を元気に過ごすためのポイントを教えてください。

大勢の方の参加をお待ちしています。

日 時 平成18年1月12日(木)

午後2時～3時30分

場 所 諏訪湖ハイツ201号室

内 容 いつまでも若々しく

冬の感染症～早目の予防 早目の対処で

・知って安心風邪対策

・インフルエンザの予防と治療

・下痢 ・嘔吐

誰でもいつでも手軽にできる健康管理法

講 師 岡谷市訪問看護ステーション管理者

看護師 古内悦子さん

参加費 無料

問合せ ウェルハートおかや在宅介護支援
センター (☎28-1000)

大学等進学資金融資を

ご利用ください

市では、現在「大学等進学資金」の融資あっせんを受け付けています。これは、進学する子どもを持つ親の支援を目的としたもので、融資金額は150万円以内、ただし入学金・施設費・授業料等入学時に大学等に支払う経費を限度とします。

また、この制度を利用し大学等に進学した子どもが、卒業後岡谷市に帰ってきた場合、元金返済額の25%以内の額を補助する制度も合わせて実施しています。

多くのみなさんのご利用をお待ちしています。

詳しくは、企画課(内線1526)または市内の金融機関(八十二銀行、長野銀行、長野県信用組合、諏訪信用金庫)の本支店の窓口までお問い合わせください。

保健センター

1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	11日(水)	16年6月生まれ
3歳児	18日(水)	14年12月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分受付
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■BCG接種

期日	該当児
5日(木)	17年10月生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■風しん予防接種追加日程

- ▷日時…12日(木) 午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…平成16年10月生
※7歳未満で未接種の人
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■すくすく学級(離乳食の教室)

- (完了期)
- ▷日時…6日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年1～2月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■2歳児にここ教室

- ▷日時…12日(木) 19日(木)
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成15年12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、タオル、歯ブラシ、コップ
おたずね用紙2枚(なかよし教室・むし菌予防教室)

■健康相談(一般の人を対象)

- ▷日時…4日(水) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎母乳相談あり

- ▷日時…16日(月) 午前9時30分～11時

まちの保健室

- ◇イルプラザ(健康・食事・歯・育児等の相談)
日時…8日(日) 午後1時～3時30分
場所…3階エスカレーター前

手洗い・うがい が基本です インフルエンザは 予防 から



- 人混みなどから帰宅した際には、手洗い、うがいを行いましょう
- インフルエンザの流行時期は、おおむね1月から3月です
- 咳などの症状を有する方が医療機関を受診する際には、必ずマスクを着用しまししょう
- インフルエンザについて、疑問がありましたら、かかりつけ医に相談しまししょう

<厚生省インフルエンザホームページ>

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1112-1.html>

インフルエンザ等相談窓口 ☎03-3200-6784 FAX03-3200-5209
NPO法人バイオメディカルサイエンス研究所(バムサ) E-mail: influt@npo-bmsa.org