

乳幼児健康診査

区 分	期 日	該当児
3～4 か月児	16日(水) 23日(水)	16年10月生まれ
9～10か月児	15日(火) 22日(火)	16年4月生まれ

▷ 受 付…午後1時～2時

▷ 地区割…15、16日は今井、小井川、長地地区
22、23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…25日(金) 午前9時50分集合

▷ 該当児…平成16年9～10月生まれ

▷ 持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

パパ・ママ教室（参加目安一妊娠5～7か月位）

〈2回目〉

▷ 日 時…18日(金) 午後7時～9時

▷ 内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦で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）

歯科相談（一般の方を対象）

▷ 日 時…28日(月) 午前9時～11時30分

健康相談（一般の方を対象）

▷ 日 時…21日(月) 午前9時～11時30分

育児相談

▷ 日 時…21日(月) 28日(月) ◎28日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇ロマネット（健康相談）

日 時…18日(金) 午後1時～3時30分

場 所…2階休憩室

メール de 健康相談

健康相談専用のEメールです。健康に関すること、食事のこと、歯のことについてメールでご相談ください。

メールアドレス k-kanri@city.okaya.nagano.jp

数秒でできるおすすめ休息法!!

コーヒーでほっと一息



香りと味の刺激、カフェインの作用で眠気もスッキリ。たくさん飲むのではなく、仕事の合間にちょっと一口が効果的。

姿勢を変える



同じ姿勢を続けていると、血行が悪くなります。座る位置を変えたり、背筋を伸ばすだけで気分も一新。

目のかすみは遠くの景色

遠くに焦点を合わせ、目の水晶体（ピントを調節する部分）を動かしましょう。木々などグリーンを見るとより効果的。目の乾きには目薬を。



お手軽ツボ押しリフレッシュ

目や首、肩に疲れを感じたら、目の周りとかめかみ、首の付け根あたりを指でグッ。首を回すのも効果があります。



頭脳労働の疲れは、周りの人から分りにくく、本人も「怠けていると思われたくない」と我慢しがちです。こうした疲れは「休憩」で回復するしかありません。
仕事の効率を下げずに負担を回復するには、こまめに休息をとる方が効果的です。

息抜きで効率アップ!

こころの健康相談 〔予約制〕

1人1時間程度、心理相談員が秘密厳守で個別相談を行います。

◆日時 2月15日(火)、3月8日(火) 午前9時～午後1時
2月22日(火)、3月22日(火) 午後2時～5時

◆場所 保健センター ◆申込み 健康推進課 ☎23-6141

2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	24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〕	15日(火)午後1時～5時 ※3月分予約:2/16～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	17日(木)、18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
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	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
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	発 明 相 談	10日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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	内 職 相 談	15日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ (問)☎57-2922
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	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
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)	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
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	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		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
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	こころの健康相談 〔予約制〕	8日(火)午前9時～午後1時 22日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141

2月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	十 和 設 備	24-0182	16	総 設 工 業	28-8504
2	〃	〃	17	〃	〃
3	藤 森 水 道	27-7289	18	杉 村 設 備	27-8632
4	〃	〃	19	林 鉄 工 設 備	23-3197
5	松 澤 工 業	27-7642	20	オ ス ガ 設 備	27-6622
6	イ ワ ナ ミ	22-2222	21	杉 村 設 備	27-8632
7	シンニチ設備	22-1365	22	水 道 建 設	23-2662
8	〃	〃	23	〃	〃
9	ミヤサカ管工	22-9615	24	松 澤 工 業	27-7642
10	〃	〃	25	〃	〃
11	岡 谷 酸 素	22-7609	26	浜パイピング	23-6885
12	信 和 設 備	22-3302	27	旭 設 備	23-3764
13	上條電設工業	23-5330	28	イ ワ ナ ミ	22-2222
14	三 善 工 業	23-3446			
15	〃	〃			

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)

「介護保険のデイサービス」と、各地区で行われている「高齢者生きがいデイサービス」とはどのように違うのですか。



(回答)

介護保険では、自宅で生活しながらデイサービスセンターに通い、レクレーションなどを通じて交流などができるデイサービスがあります。

このサービスは、介護を必要とする方が対象となりますので介護保険の認定を受ける必要があります。

一方、各地域で行われている「生きがいデイサービス(いきいきデイ)」は、原則として介護保険の認定を受けていない方を対象に、介護予防の一環として各地区の公会所等を利用し、各区や多くのボランティアのみなさんに支えられ、隔週1回実施されています。また、各地域にはその他にも独自に活動されているものもあります。地域でいつまでも元気で過ごせるよう、ご自身に合った生きがいづくりの場を見つけることが大切です。

次回の介護保険証交付説明会

日時：2月10日(木) 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

岡谷市農業シンポジウムのお知らせ

信州の食材の活かし方を再認識するとともに、「農業を通じた高齢者の生きがいづくり」、「子どもたちの農業体験の必要性」等について考え、豊かなライフスタイルの充実を図ることを目的に、お話をお聞きます。

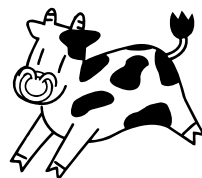


と き 2月13日(日) 午後1時10分～3時30分

ところ カノラホール 小ホール

演題：「おいしく作って、おいしく食べよう」

講師：山本 麗子先生〈料理研究家〉



プロフィール 15年以上にわたってフランスに通い、料理とお菓子作りに精通。1994年から東御市(旧北佐久郡北御牧村)に移り住み、お菓子と料理の教室「スウィートハート」を主宰。現在は料理教室のほか愛媛女子短大客員教授、長野県経済連アドバイザーなどつとめる。SBC「3分クッキング」やNHK「きょうの料理」でもおなじみ。近著に「信州って、いつもおいしいね」「ほっとするね山本麗子のナチュラルレシピ」「101の幸福なレシピ」「山本麗子の家庭中華(12/10発売)」など多数。

入場無料

主催 岡谷市農業振興連絡協議会

問合せ 農林水産課(内線1236)

(当日、定員250名で締め切りとなります)

テクノプラザおかや

“ものづくりフェア2005”

～これが岡谷のものづくり！スマートデバイス供給基地を目指して～

日時：2月18日(金)～19日(土) 午前10時～午後5時(19日は午後4時まで)

場所：テクノプラザおかや全館／ラオカヤイベントスペース

入場無料

- がんばる地元中小企業展
 - がんばる地元学生の事例発表
- がんばる女性経営者の事例発表
 - TV 会議システムデモ
- 旋盤技能者講演会
 - CAD/CAM デモ&セミナー

問合せ：テクノプラザおかや
☎21-7000

《来て、見て、触って、ものづくり。》

- **子どもものづくり教室**
工業製品の廃材を使ってもものづくり。いろんな部品を駆使してあなただけのオリジナルグッズをつくろう！
- **科学実験教室**
おもしろ科学実験。空気・磁石・音と光の不思議を体験してみよう！
- **工業製品バラバラ分解体験**
ビデオデッキってどんな部品が集まっていて、どんな仕組みになっているんだろう？バラバラに分解して見てみよう！



(ものづくりフェア2004の展示風景)

広報おかや No.1231

平成17年2月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日／平成17年2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



[市章]

人口のうごき 平成16年12月1日現在

●人口	55,281人	(-16)
男	27,094人	(-3)
女	28,187人	(-13)
●世帯数	20,121世帯	(+21)

() 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。

