

# 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
1歳6か月児	6日(水)	15年9月生まれ
3歳児	13日(水)	14年3月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

## ■2歳児にこここ教室

[2歳児むし歯予防教室・2歳児なかよし教室]

- ▷日時…7日(木) 14日(木)  
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成15年3月生まれ
- ▷地区割…7日は今井、小井川、長地地区  
21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

## ■BCG接種

期日	該当児
5日(火)	16年11月生まれ 17年1月生まれ
19日(火)	16年12月生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

## ■パパ・ママ教室 (参加目安-妊娠5～7か月位) (1回目)

- ▷日時…8日(金) 午後1時15分～3時30分
- ▷内容…歯科検診、妊娠中の栄養・食生活、座談会  
など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡

## ■育児相談 ◎母乳相談あり

- ▷日時…11日(月) 午前9時30分～11時

## ■健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日時…4日(月) 午前9時～11時30分
- ※保健センターの健康相談は、月1回になりますが、  
下記「まちの保健室」に出向いて実施しますのでお  
出かけください。

## まちの保健室

### ◇こどものくに

- 日時…4日(月) 午前10時～正午
- 場所…イルフプラザ 4階 こどものくに

### ◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日時…10日(日) 午後1時～3時30分
- 場所…1階エスカレーター前

# 花粉症 にご用心

～花粉のピーク時を避けて、上手にシャットアウトしましょう！～

花粉症にかかっている人はもうすでに覚悟はしていると思いますが、残念ながら今年  
はほぼ間違いなくスギ・ヒノキの花粉が大量に飛散しそうです。少しでも花粉を防ぎたい。  
だからといって、一日中家の中でじっとしてばかりもいられません。ちょっとした  
心がけをし、規則正しい生活や、バランスのとれた食事をしながら花粉をシャットアウ  
トしましょう。

### 花粉の量が多くなる時間帯と気象条件

- ①午前9時から午後3時まで
- ②カラッと晴れた日
- ③雨の翌日



1日の飛散する花粉量の約60%がこの時間帯に集中します。夕方方に外出するなどの工夫を。



気温が高く、湿度が低い、カラッとよく晴れた日には花粉の飛散量も増えます。そのうち風が強いときは要注意。



雨の日は花粉の飛散量が少なくなり外出するには絶好のチャンス。ところがその雨上がりの気温が高く乾燥した翌日は、普段以上に花粉の飛散量が増えるのでご注意ください。

### 予防法

#### 外出時

- ◆マスク、めがねを着用し、服装は毛織物でなく、化繊などのようにスベスベしたものを。

#### 帰宅時

- ◆衣類や髪の毛についた花粉をよく落とし、その後さらに念のために着替え、うがい、洗顔(洗眼)などを行えば安心です。

#### 室内では

- ◆家の窓、戸はできるだけ閉めておく。外に干した洗濯物や布団は取り込むとき花粉をはたき落とし、室内はこまめに掃除をしましょう。



# カメラ レポート

## 3/5・6 カノラホール探検ツアー 3つのチカラを求めて

普段は入れないカノラホールの舞台裏を演劇仕立てで見学する「カノラホール探検ツアー」が両日にわたり計4公演行なわれ、約320名のみなさんが参加しました。カノラホールに平和をもたらすには、伝える心、愛する心、勇気の心の3つのチカラが必要で、そのチカラを求めて小学生のみなさんが、リハーサル室、練習室、オーケストラピットなどを巡って手話を覚えたり、クイズに挑戦して楽しくカノラホールの裏側を見学し、3つのチカラを手に入れ、無事カノラホールに平和が訪れました。



## 3/6 地震の脅威を体験

春の火災予防運動に合わせて、地震の恐ろしさを体験してもらおうと、イルフプラザ北口広場で地震体験車試乗が行なわれました。たくさんの家族連れなどが、いざ地震というときにためのくらい揺れるのか、阪神淡路大震災の震度7の揺れなど体験し、いつ来るかわからない地震の恐怖を体験していました。



## 2/27 ジャズ フェスティバル 開催

スペシャルオリンピック協賛のカナダフェアにあわせ、ジャズが盛んなカナダ国にちなんだイベントとして、「ジャズフェスティバル in オカヤ」がラオカヤのデジタルパークOKAYA内の特設ステージで開催されました。諏訪地方を中心に長野県下で活躍するアマチュアバンド9組が参加し、訪れたジャズファンのみなさんは美しい独特のジャズサウンドに熱心に聞き入っていました。



## 3/6 3保育園で市民見学会

本年度をもって廃園となる岡谷保育園・観音保育園・桃園保育園で一般市民を対象にした園舎の見学会が開かれました。卒園した小学生や、子どもを連れて園に通ったお母さん方が訪れ、よく使い込まれた教室やリズム室を見て回り、園で過ごした日々の思い出話などをしながら古い園舎を懐かしんでいました。

観音保育園・桃園保育園は統合されて「みなと保育園」となり、現在建設中の新園舎が開園するまで桃園保育園の園舎を使用して保育が行われる予定です。

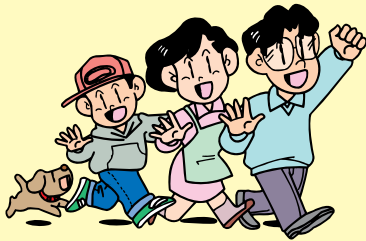
# まちなかふれあいフェスタ

## まちなかギャラリー

展示期間：3月19日(土)～4月20日(水)

展示会場：駅前商業会、童画館通り商業会、  
イルフプラザ店舗会、中央通り4丁目商業会、  
新屋敷商業会、中央通り567丁目商業会、  
田中通り商業会の各お店、ララオカヤ、  
カノラホール、イルフ童画館、  
イルフプラザ

展示内容：「武井武雄作品」  
「アンデルセン童話」  
「みんなで描く！アンデルセン」



## みんなで描く！アンデルセン

アンデルセン童話のイラストを公募展示します。

展示期間：3月19日(土)～4月20日(水)

展示会場：まちなかギャラリー展示会場

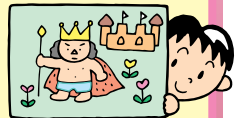
応募要項：A3サイズ以内の画用紙に「人魚姫」「裸の王様」などアンデルセンにちなんだイラストを描き、裏面に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて市役所地域振興課に持参または郵送ください。描く材料は、クレヨン・絵の具・色鉛筆など自由です。

参加賞：応募者全員に参加賞が、また抽選による特別賞があります。

応募期間：4月3日(日)まで

〈自分の作品がどこに飾ってあるのか見つけてね！〉

アンデルセン  
童話イラスト  
大募集！



## やまびこフリーマーケット2005

日時：3月27日(日) 午前9時～午後2時 (開場 午前8時)

会場：イルフプラザ北側駐車場 車出店方式

1ブース1,000円 (先着順、約100ブースを予定)

満車のため出店をお断りすることもありますのでご了承ください。  
ご来場およびご出店以外の車は、市営駐車場をご利用ください。



3月19日(土)～4月20日(水)

緑と湖のまち・ふれあいフェスタ

お問い合わせは…  
地域振興課 ☎23-4811 (内線1591)



～デンマーク・夢を追いつづけた旅人～

# アンデルセン生誕200年展

会期：3月19日(土)～4月20日(水) 午前9時～午後5時  
会場：イルフ童画館、カノラホール

〔休館日：3/28(月)・4/4(月)・11(月)・18(月)〕

2005年に世界的に有名なデンマークの詩人、童話作家でもあるハンス・クリスチャン・アンデルセンが生誕200年を迎え、記念展が開催されます。

今展示では会場を2つに分け、イルフ童画館では、“現代によみがえるアンデルセン”として発売された「アンデルセンの絵本」の原画等を展示し、あわせて武井武雄の描いたアンデルセンの絵本原画も展示します。カノラホールでは、デンマークのアンデルセン博物館所蔵の童話原稿、切り絵等を展示します。

200年の時を越えて今なお読み継がれ、現代人の心に語りかけるアンデルセン童話の国にぜひお出かけください。

## 入館料 [2会場共通]

区分	個人	団体
一般	800円	600円
中高校生	400円	300円
小学生	200円	150円

※団体扱いは、総人数が10名以上です。  
※諏訪地方の小中学生と岡谷市内に在住・在学の高校生は無料

CANORA HALL  
カノラホールー岡谷市文化会館  
☎24-1300

武井武雄の世界  
イルフ童画館  
☎24-3319

## 無料シャトルバス運行 (期間中の土・日・祝日)



カノラホールとイルフ童画館の2会場を結ぶ無料バスを運行します。

カノラホール前 —— イルフ童画館東

運行時間：午前9時30分～午後4時30分 約30分間隔で運行

(詳しい時間は会場に掲示してあります。)

## 商業会協賛セール 涼 アンデルセン生誕200年展開催!!



- 童画館通り商業会「スプリングセール」3月25日(金)～27日(日)
- イルフプラザ店舗会「グランドオープン3周年誕生祭」3月25日(金)～27日(日)
- 中央通り4丁目商業会「メルヘンフェア」3月19日(土)～4月3日(日)
- 中央通り567丁目商業会「舗装工事完成記念!ご来店フェア」3月27日(日)～29日(火) (予定)
- 田中通り商業会「ハッピー ニュー スマイルフェア」3月18日(金)～ (予定)

## 癒しの歌声&オルゴール

日時：3月21日(月・祝) 午前11時～、午後2時～

場所：イルフ童画館1階はらっぱ

演奏：オルゴールDJ 白井則孔さん

### プロフィール

日本初のオルゴールDJとして癒しと祝福のオルゴールコンサート「のんのんオルゴールの森♪」を制作および出演、各方面で展開。諏訪湖オルゴール博物館 奏鳴館で2003年8月から2004年7月まで毎月定例開催した。また、テレビ、ラジオのパーソナリティとしても活躍中。

## フルーツとハーブの二重奏

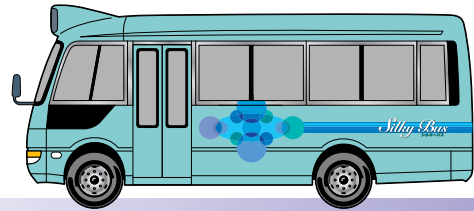
日時：4月2日(土) 午前11時～、午後1時～、午後3時～

場所：カノラホール グランドロビー

演奏：フルーツ 北沢りかさん ハーブ 野村紀子さん

### プロフィール

- ・北沢さん：国立音楽大学卒業。クラシックで培った基礎をもとに、独自の世界観でラテンやジャズのフルーツプレーヤーとして活躍中。
- ・野村さん：武蔵野音楽大学卒業。第2回ハーブコンクール入賞。第5回全日本ソリストコンテストにて優秀賞受賞。第48回アスペン・ミュージック・フェスティバル参加。



## 沿線スポット ⑩

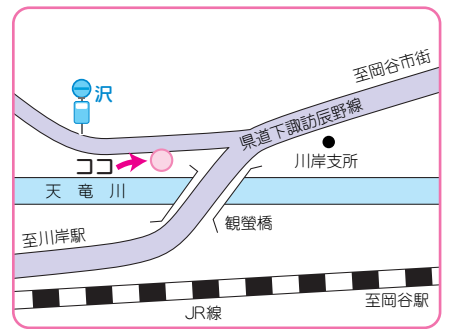
### 沢の学校屋敷の筆塚

〔勝海舟の揮毫〕

山崎泰順は宝暦9年（1759年）新倉村沢に生まれ、陽明学および医学を江戸で学び郷里に戻って塾を開き、その門下から堀川泰愛・泰徳のすぐれた子弟が出ました。陽明学は泰順より泰愛に引きつがれて下筋（諏訪湖北辺の地域）地方にその地盤が築かれ、泰順は自分の家を塾舎として開放し、100人余の子弟の教育に当り、人々はこれを沢の学校屋敷と呼びました。

明治5年（1872年）学校制度ができ、7年に新倉学校を創設するに当って、泰徳は学校世話役となり大変力を尽くしました。明治28年11月69歳で泰徳は没しましたが、生存中に泰徳の頌徳碑（徳をたたえて建てる碑）建立の計画が門下生から起き、そこで門下生の一人が上京して、明治維新の英傑勝安房（海舟）に頼んで、その碑文字を書いてもらいました。刻字は当時名工といわれた赤羽謙寛です。この筆塚は沢の学校屋敷の道沿いに兄泰愛の筆塚と一緒に並んで建っています。

川岸橋原線  
「沢」下車



## 食生活のトピックス Vol.47

岡谷市食生活改善推進協議会です。今回は親子料理教室で作った料理です。まとめて作っても、一人分ずつ丸めてもよいです。良くこねた方が水分が出ず、おいしく仕上がります。



「すずしろ」のメンバー

## 食改員おすすめレシピ⑬ 「カラフルミートローフ」

4人分材料	作り方
豚ひき肉 …… 100g	①たまねぎはみじん切りにする。 ②ボウルにたまねぎ、ひき肉、ミックスベジタブル、塩こしょうを入れてよくこねる。 ③ホイルの上に棒状にまとめ、くるむ。 ④湯気の上になっている蒸し器で15分から20分くらい蒸す。さめたらホイルをはがし、食べやすいように切る。ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせたソースをかける。
牛ひき肉 …… 100g	
たまねぎ …… 40g	
ミックスベジタブル …… 80g	
塩こしょう …… 少々	
ケチャップ …… 大さじ2	
中濃ソース …… 大さじ1	
アルミホイル …… 1枚	

1人分エネルギー 178Kcal カルシウム 75mg

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

広報 **おかや** No.1234

平成17年3月15日号  
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成17年3月15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17年2月1日現在

●人口	55,209人 (-9)
●男	27,014人 (-22)
●女	28,195人 (+13)
●世帯数	20,096人 (+7)

( )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。

