

岡谷温泉スタンド感謝祭



敬老の日（9月19日）を祝して、温泉スタンドのメタルを**期間限定**で**半額**にて販売します。この機会にぜひ温泉スタンドをご利用ください。

- 期 間** 9月15日(木)～21日(水)
- 対象者** 65歳以上の高齢者が一緒に住む世帯
- 料 金** 300ℓ 「150円を**75円**」
200ℓ 「100円を**50円**」

1世帯10枚までとさせていただきます。
温泉メタル購入の際に、購入申込書にご記入していただきます。

岡谷温泉の効能は？

●泉 質

▷単純温泉（低張性弱アルカリ性高温泉）
ナトリウムや炭酸水素、塩化物などを多く含む弱アルカリ単純泉です。特に皮膚の脂肪や分泌物を洗い流し、肌をつややかにする作用と、溶解している塩化物により体を芯から温めてくれます。

●営業時間

- ▷5～10月 午前8時～午後9時
- ▷11～4月 午前10時～午後9時

●温泉メタル販売場所

- ▷市水道部、湊・川岸・長地支所
- ▷ヘルシーパル岡谷
- ▷J A 信州諏訪田中線営農センター
- ▷早川酒店

問合せ…

水道管理課管理担当（内線1411）
☎24-0294



キュー キュー

9月9日は 救急の日

救急出場急増中！ ～救急車の適正な利用にご協力を～

岡谷消防署管内の救急出場件数は年々増加しています。

平成16年中の救急出場件数は1,580件、1日平均4.3件出場したことになります。

救急車は、けがや急病などで緊急に病院に搬送しなければならない傷病者のものです。緊急でないのに救急車を要請すると、本当に救急車を必要とする事故が発生した場合、救急車の到着が遅れることで救える命が救えなくなるおそれがあります。

救急車の適正な利用にご協力をお願いします。

応急手当を覚えよう！

岡谷消防署では、心肺蘇生法、けがの手当を習得してもらうため市民および事業所等を対象とした応急手当の講習会を行っています。



問合せ…諏訪広域消防 岡谷消防署（☎22-0119）

救急車を本当に必要とする人のためにみなさんのご協力とご理解をお願いします

手のしびれ 絞扼性神経障害

手のしびれは、日常よく見られる症状の一つですが、その原因は、様々な病気から生じます。今回は、手のしびれの原因として多い絞扼性神経障害についてお話します。

【絞扼性神経障害】とは
末梢神経は、背骨（脊椎）を出て手足先端へ行く時に、骨の出っ張った所、靭帯、腱、筋肉などの間を通ります。その経路の途中で、方向を変えたり、狭い場所を通る所で、圧迫、摩擦が持続的に加わる事で神経に炎症が起こり、機能障害が生じます。その状態を絞扼性神経障害と呼び、多くの末梢神経において特定の部位で生じます。

手では、代表的な絞扼性神経障害である手根管症候群と肘部管症候群が多く見られます。

【手根管症候群】

母指、人差し指、中指の手のひら側を支配する正中神経とい

う神経の絞扼性神経障害です。正中神経は手首の所で屈筋支帯というスジの下を通りますが、そこで支帯に圧迫されて生じます。妊娠中や、中高齢の女性に多く、手を使う職業の男性や、手首の骨折後にも見られます。症状は母指、人差し指、中指の手のひら側のしびれで、夜間にしびれのために目が覚めることもあります。進行例では、母指球（親指の付け根の筋肉の丸み）が萎縮し、母指の動きが悪くなります。

治療としては、初期ではビタミン剤の内服、副え木による手首の固定、注射などが有効ですが、筋肉の萎縮を生じた場合には、手術で屈筋支帯を切り離します。最近では内視鏡を使った手術も行われ、手術の傷が小さくて日常生活への復帰も早く出

来ます。

【肘部管症候群】

肘内側後方を通る尺骨神経の絞扼性神経障害です。仕事などで酷使によって肘の関節が悪くなった人に多く見られます。小指、薬指にしびれが生じ、進行すると手のひらの小指側の丸み（小指球）が萎縮し、また、手の甲は筋の萎縮によって骨が目立ってきます。重症になると小指・薬指が真っ直ぐ伸びなくなり、手術が必要で、多くの場合手術が必要になります。

【その他】
手がしびれる原因は他にもあり、頸椎の変形、その他の絞扼性神経障害の場合もあります。いずれにしろ、筋肉の萎縮が起きないうちに治療することが大切で、専門医を早めに受診する事をお勧めします。



（医師会）

9月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時～正午です。

4 (日)	矢嶋（外科）医院 赤羽1 ☎22-5560	矢嶋薬局 加茂町2 ☎23-7125
11 (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
18 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
19 (月)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
23 (金)	川岸（内科）医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
25 (日)	釜口（外科）医院 天竜町3 ☎22-2089	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069

※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

9月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 4日（日）…林歯科医院（下諏訪町社・☎28-6586）
- 11日（日）…南信堂歯科医院（加茂町2☎22-3341）
- 18日（日）…スマイル歯科医院（湖畔3・☎24-0315）
- 19日（月）…藤岡歯科医院（本町1・☎22-2138）
- 23日（金）…藤森歯科医院（本町1・☎22-1829）
- 25日（日）…しんえい歯科クリニック（下諏訪町西鷹野町・☎27-7500）

※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

9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)	17年5月生まれ
9～10か月児	28日(水)	16年11月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…12日(月) 16日(金)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成17年5月生まれの人
〈I期追加〉平成16年8月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…12日は西堀、長地
16日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈中期〉
- ▷日時…30日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年2月～3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…16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 ◎母乳相談あり

- ▷日時…12日(月) 午前9時30分～11時

■風しん

日程	対象者	
13日(火)	15年4・5・6月生まれ	7歳半未満未接種者
15日(木)	15年7・8・9月生まれ	
20日(火)	15年10・11月生まれ	
22日(木)	15年12月・16年1月生まれ	
27日(火)	16年2・3月生まれ	
29日(木)	16年4・5月生まれ	

- ▷時間…午後1時30分～2時20分受付
- ※法律の改正により平成18年4月から風しんの予防接種を受ける年齢が変わります。7歳半未満で未接種の方はこの機会に必ず接種しましょう。

まちの保健室

□マネット (健康相談・血圧測定)

- 日時…16日(金) 午後1時～3時30分
- 場所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ (健康相談・血圧測定)

- 日時…26日(月) 午前9時30分～正午
- 場所…1階ロビー

きのこ狩りに行こう!

今、川岸の山は、きのこや木の実などの自然の産物でいっぱいです。きのこの種類も覚えて、採って、調理して、食べて…さあ! きのこ狩りに出かけよう!!

期日 **9月24日(土)**

集合 午前7時30分 川岸公民館

定員 20人 (先着順)

対象 市内小中学生 (保護者の参加もOK!)

参加料 無料 (保険料100円)

持ち物 筆記用具、おにぎり、水筒、袋、軍手、帽子、タオル
服装は山へ行っても平気な格好で。

申込み 9月20日(火)までに

問合せ 川岸公民館 (☎23-2200 ☎23-2681)



9月29日(木)は
無事故無違反(M・M)デー
・シートベルト着用を徹底しましょう!
「運転中 握るケイタイ 消える視野」
～運転中の携帯電話は絶対やめましょう～

9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	8日(木) 午前10時～午後4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
行政相談	14日(水) 午後2時～5時	環境安全課		教育相談 (専門カウンセラー) [予約制]	9日(金)、16日(金) 午前9時～午後5時 [申込]教育相談室
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～5時 ※10月分予約:9/21～受付開始	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 ☎57-2911
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
身体障害者相談員 障害者相談	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 311号相談室 ☎23-2781	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			
教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			

9月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	丸竹下島商店	22-2406	16	三善工業	23-3446
2	〃	〃	17	岡谷酸素	22-7609
3	杉村設備	27-8632	18	信和設備	22-3302
4	水道建設	23-2662	19	上條電設工業	23-5330
5	十和設備	24-0182	20	総設工業	28-8504
6	〃	〃	21	〃	〃
7	藤森水道	27-7289	22	杉村設備	27-8632
8	〃	〃	23	林鉄工設備	23-3197
9	シンニチ設備	22-1365	24	オスガ設備	27-6622
10	松澤工業	27-7642	25	浜パイピング	23-6885
11	イワナミ	22-2222	26	杉村設備	27-8632
12	シンニチ設備	22-1365	27	水道建設	23-2662
13	ミヤサカ管工	22-9615	28	〃	〃
14	〃	〃	29	松澤工業	27-7642
15	三善工業	23-3446	30	〃	〃

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)

10月に介護保険の制度が一部見直されると聞きましたが、何が変わのでしょうか？



(回答)

介護保険の制度改正に伴い、10月から施設サービス利用時および短期入所サービス利用時の利用者負担が見直されます。

これは、在宅サービスと施設サービスの利用者負担の公平性を図るために見直されるもので、具体的には、現在、施設給付の対象となっている「居住費」と「食費」が、保険給付の対象外となり全額自己負担となるものです。また、同時に所得の低い人の施設利用が困難とならないよう、所得の段階に応じ「居住費」や「食費」に自己負担の限度額が定められます。

なお、見直しの対象となる介護保険施設は、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設ですが、ショートステイの居住費や食費、デイサービスなどにおける食費も対象となります。詳しくは介護福祉課までお問い合わせください。

9月の介護保険証交付説明会

日時：9月15日(木) 午前10時～
場所：保健センター1階研修室