

引っ越しシーズンです！ ごみ減量にご協力を！

問合せ 清掃工場 ☎22-7040



大量のごみ

(事前に連絡を！)

可燃ごみ・不燃ごみで大量のものは、指定袋に入れ、直接清掃工場へ持ち込んでください。ふとん・カーペット(電気製品を除く)も清掃工場へ持ち込めば処理できます。

リサイクルできるものは分別を

古紙類、びん類、缶類等資源物は、ルールに従い定位置へ出してください。



3月は電池回収

月2回の燃えないごみの日に、専用の回収袋〔黄色〕に入れて、定位置の端へまとめてお出してください。

《電池以外は入れないで！》

回収された電池はリサイクルします。

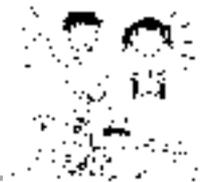


粗大ごみ

家電製品・ストーブ・家具・タイヤなど専門の業者に直接依頼してください。

(有料です)

※使用可能なものは友だちに譲るか、リサイクルショップ等へ



リサイクルするもの

テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・エアコン…

家電販売店等にご相談のうえリサイクルしてください。

パソコン・バイク…メーカー等にご相談のうえリサイクルしてください。



引っ越しシーズン到来！早めの届出を！

問合せ 水道管理課 (内線1417)

水道の使用開始や中止、使用者の名義変更のときは3～4日前までに水道管理課に届出をしてください。電話での受付もしています。

上下水道料金のお支払いは、口座振替で！

口座振替は、納め忘れを防ぐ便利な手段です。手続きは、水道管理課・各支所・金融機関・郵便局の窓口で預貯金通帳・通帳印・検針票を持参のうえ、お申し込みください。

■手続きのできる金融機関

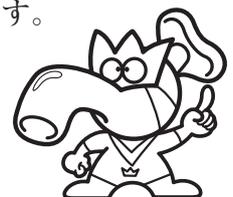
八十二銀行、三井住友銀行、長野銀行、諏訪信用金庫、長野県信用組合、信州諏訪農協、長野県労働金庫、郵便局

■口座振替日

・上下水道料金の口座振替は、メーター検針(2か月に一度)の翌月22日です。

(金融機関が休業日の場合は次の営業日)

・振替日に引き落としができなかった場合は、翌月に再振替しますので再振替日の前日までに入金してください。



水道管の点検を・・・

水道管は古くなると錆などによる赤水が出ることがあります。特に宅内の給水施設では、平成3年以前の工事においては鋼管が使用されており、経年による錆や赤水が発生することがあります。また、長時間水を使用しない場合にも同様に赤水等が出ることがあります。

錆が出るようでしたら、施行業者に相談されることをお勧めします。

冷えは万病の元

冷え性は女性に多い悩みの一つです、冬に限らず冷房のはいる夏の辛さもひとしおです。

しかし「病氣」かといわれればそうとも云えず、「病院に行っても相手にされないのでは」と諦めている人も多いのではないのでしょうか。

でも「冷えは女性にとって万病の元」肩こり、腰痛、頭痛や膀胱炎などになりやすい人は冷えが影響している場合があります。

まずは運動習慣

冷え性の原因を体質だと言ってしまうとそれまでですが、生活習慣やストレスが大きく影響していることは確かです。

とくに筋肉量が少ない人に多く見られるのは、筋肉が体内で熱を産生することからも納得できます。

夜更かしをやめる、帰宅後にリラックスできる時間を作る、パランスの取れた食事を心がけるといったことでも変わってきます。そして、ぜひ散歩やストレッチ

程度でも毎日運動をするようにしてください。

出来れば腹巻きをして欲しいのですが、若い女性には難しいでしょうか。

冷える食事

食事では鶏肉・イワシ・サンマ・カツオ・チーズ、カボチャ・ニラ・ニンジン・ニンニク・ネギ・プルーン・ザクロ、玄米・粟などが体を温める働きがある食材です。

逆にソバ・コンニャク、アサリ・タコ・カニ、レタス・トマト・キウリ・ナス・セロリ・白菜・シメジ、海藻類などは体を冷やすそうです。「秋茄子を嫁に食わずな」といいますが、ナスを始め白っぽい野菜類や多くの果物は冷えるの元です。

ただ、そればかり食べるわけはないのであまり神経を使う必要はないと思われます。

黒砂糖・紅茶・プーアル茶は体を温めますが、緑茶・コーヒール・ワインなどは体を冷やし

ます。これら嗜好品には注意をしても良いかも知れません。

漢方薬が効くことも

薬剤による治療ではビタミンEなど末梢血液循環を改善する西洋薬も用いられますが、漢方薬も有効です。

ガッチリ型の冷え性は肩こりや冷えのぼせ（手足は冷えるのに顔は熱い）などの症状がある例が多く桂枝茯苓丸が適応です。

ほっそり型で下痢をしやすく胃が弱い人には人参湯、腰痛や偏頭痛がある腰の冷えに当帰四逆加呉

3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。

5 (日)	川岸(内科)医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
12 (日)	平林(内科)医院 本町2 ☎22-3952	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
19 (日)	小口(耳鼻咽喉科)医院 銀座2 ☎22-3068	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
21 (火)	春山眼科医院 本町2 ☎21-2525	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
26 (日)	矢嶋(外科)医院 赤羽1 ☎22-5560	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422

3月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

5日(日)…ホワイト歯科医院(長地小萩3・☎28-2635)
12日(日)…溝口歯科診療所(下諏訪町菅野町・☎27-3838)
19日(日)…前川歯科医院(堀ノ内2・☎22-3871)
21日(火)…三井歯科医院(神明町3・☎23-8427)
26日(日)…アポロ歯科医院(東銀座2・☎23-8100)

※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。

生姜湯。特に体力が弱っている人で夏場の冷えが強いと真武湯、老人で頻尿があつたり皮膚が乾燥傾向なら八味地黄丸：実際には選択は非常に複雑です。

漢方薬は証(その人の体質)と症状によって選びます、簡単に言うて見た目で「ガッチリ赤ら顔(実証)」か「色白でほっそり弱そう(虚証)」かということですが、見た目と脈診や腹証が違っている場合もあり、一度は専門家に診察してもらおうのがよいと思われま

(医師会)

保健センター

3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	15日(水)	17年11月生まれ
9～10か月児	22日(水)	17年5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…9日(木) 13日(月)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成17年11月生まれの人
〈I期追加〉平成17年2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…9日は西堀、長地地区
13日は上記以外の地区
- ▷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 (風しん予防接種最終日です！)

- ▷日時…23日(木) 午後1時30分～2時20分
 - ▷対象者…1歳以上7歳半未満で未接種の人
 - ▷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
- ※4月から法律の改正により風しん、麻しんの予防接種を受ける年齢が変わります。1歳以上7歳半未満で該当する未接種の方は風しんは3月23日、麻しんは3月31日までに接種をしましょう！

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈中期〉

- ▷日時…24日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年8月～9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…17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

■栄養相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…27日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎27日は母乳相談あり

- ▷日時…20日(月) 27日(月) 午前9時30分～11時

まちの保健室

- ◇ロマネット (健康相談・血圧測定)
日時…17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…27日(月) 午前9時30分～正午
場所…1階ロビー



子宮がん検診はお済みでしょうか？

平成17年度の「子宮がん検診」が3月で終了となります。お申し込みをされた方は、忘れずに受診しましょう。まだ、お申し込みされていない方も受診可能ですので、早めに健康推進課までお問い合わせください。

問合せ
健康推進課 保健予防担当
内線1183

対象者 30歳以上の女性市民

実施方法 市内指定医療機関の中から受診医療機関を選択し、予約制で実施
指定医療機関：川岸医院、白川産婦人科医院、野村ウィメンズクリニック、林産婦人科医院

一部負担金 1,000円

次のいずれかに該当する方は、無料で受診可能となります。申請方法等は、申込者へ送付します。

(③、④の該当者は申請が必要です。②の該当者はお申し出ください。①の該当者は申請の必要はありません。)

- ①70歳以上の方
- ②65～69歳で老人保健受給者証をお持ちの方
- ③市民税非課税世帯に属する方
- ④生活保護世帯に属する方

※申込者へは、受診に必要な書類を送付しますので、記載されている持ち物をご確認のうえ、受診当日忘れずにお持ちください。

3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	9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	8日(水)午後2時～午後5時	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) [予約制]	3日(金)、10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
無料法律相談 〔予約制〕	28日(火)午後1時～5時 ※4月分予約:3/29～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	9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	22日(水) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ (問)☎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 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
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〕	14日(火)午前9時～午後1時 28日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
障害者ケアマ ネジメント相談	月曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後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			

3月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	ミヤサカ管工	22-9615	16	松澤工業	27-7642
2	〃	〃	17	イワナミ	22-2222
3	三善工業	23-3446	18	ミヤサカ管工	22-9615
4	丸竹下島商店	22-2406	19	三善工業	23-3446
5	十和設備	24-0182	20	イワナミ	22-2222
6	三善工業	23-3446	21	総設工業	28-8504
7	総設工業	28-8504	22	岡谷酸素	22-7609
8	〃	〃	23	〃	〃
9	杉村設備	27-8632	24	信和設備	22-3302
10	〃	〃	25	杉村設備	27-8632
11	藤森水道	27-7289	26	水道建設	23-2662
12	シンニチ設備	22-1365	27	信和設備	22-3302
13	水道建設	23-2662	28	上條電設工業	23-5330
14	〃	〃	29	〃	〃
15	松澤工業	27-7642	30	林鉄工設備	23-3197
			31	〃	〃

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

3月 図書館情報 ☎ 22-2031

ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・パネルシアター・紙芝居など…

期 日…3月21日(火)
時 間…午前10時30分～



おはなしの森

期 日…3月4日・11日・18日・25日〔毎回土曜日〕
時 間…午後3時～と午後3時30分～の2回

としょかんキッズ (1日図書館員)

期日…3月23日(木) 対象…小学4年生
24日(金) ~高校生
28日(火)

3月の
児童書

テーマ
ボックス 「株立ち」