



# 平成18年度 岡谷市IT講習会 (第4期)

どなたでも  
受講できます

パソコンが使えるようになるための基礎内容と、もっと楽しく使うための発展的内容を学ぶことができます。

| No. | 講座名       | 会場        | 内容                     | 開講日・時間帯  | テキスト                                    | 受講料    | 備考・対象                       |
|-----|-----------|-----------|------------------------|--|---|--------|-----------------------------|
| ①   | パソコン入門    | カルチャーセンター | 一般的な入門講座               | 2/ 1(木)、2/ 8(木)、2/15(木)、<br>2/22(木) 3/ 1(木)、3/ 8(木)<br>午後2時～4時 | FOM出版<br>IT基礎<br>パソコン入門<br>(1,000円)     | 1,000円 | パソコンが初めての方<br>初心者対象<br>★託児付 |
| ②   | デジタルカメラ入門 | カルチャーセンター | パソコン上での画像の扱い方や加工の基礎を学ぶ | 2/17(土)、2/24(土)<br>3/ 3(土)、3/10(土)<br>午後2時～5時                  | 成美堂出版<br>デジカメラ+パソコン<br>簡単入門<br>(1,470円) | 6,000円 | キーボード・マウスがある程度使える方          |

※定員：18名（各講座とも）

※使用OS…Microsoft Windows Me

■**申込み方法** □申込書を、イルプラザ・カルチャーセンター、または近くの地区公民館へ提出してください。  
□申込書を、カルチャーセンターへ封書にて郵送する。※申込書は、カルチャーセンター・地区公民館にあります。

■**締め切り** **1月15日(月)午後5時まで** 郵送の場合は当日必着のこと。  
締切日までに定員に満たない講座は、1月19日(金)午前9時から開講前日まで先着順に随時申し込みを受け付けます。  
※定員を超えた講座は、抽選を実施します。

抽選日…1月17日(水) 午前10時から（抽選会場：イルプラザ・カルチャーセンター IT研修室）  
抽選は公開とし、立会い希望の方は、直接抽選会場にお越しください。

■**申込み・問合せ先**

|                 |           |                |          |
|-----------------|-----------|----------------|----------|
| イルプラザ・カルチャーセンター | 〒394-0027 | 岡谷市中央町1-11-1   | ☎24-8401 |
| 湊公民館            | 〒394-0044 | 岡谷市湊3-8-6      | ☎22-2300 |
| 川岸公民館           | 〒394-0047 | 岡谷市川岸中3-1-29   | ☎23-2200 |
| 長地公民館           | 〒394-0083 | 岡谷市長地柴宮2-15-26 | ☎27-8080 |

をぬのふるさと  
岡谷絹工房

## ハンドクラフト展

日時 **1月12日(金)～14日(日)**  
午前10時～午後5時(14日は午後4時まで)

場所 **イルプラザ・カルチャーセンター 催事場**

- ◆講演「岡谷の絹」1月13日(土)午前11時～  
講師 テキスタイルデザイナー 宮坂 博文 先生  
手織りの糸を中心に、織物の指導、県や学校のアドバイザーなど幅広い分野で活躍されています。
- ◆ジャパンブランド出品品の展示
- ◆岡谷絹のDVD  
珍しいあし絹やしけ絹など、絹の世界をDVDなどで紹介
- ◆研修生作品販売コーナー  
上繭から手引き、手織りをした人気のあし絹製品をご提供。岡谷絹工房のオリジナル製品です。

〔主催〕シルク岡谷ふるさと産業研究会  
〔問合せ〕をぬのふるさと  
**岡谷絹工房** (☎24-2245)  
商業観光課 (内線1453)

## 1月 図書館情報

☎FAX 22-2031

### おはなしの森

絵本の読み聞かせ、紙芝居など  
期 日…6日、13日、20日の各土曜日  
時 間…午後3時～と3時30分～の2回

### ちいさなおはなしの森

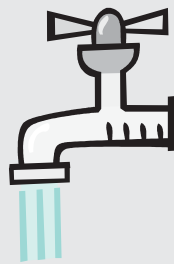
乳幼児を対象に、  
絵本の読み聞かせ、  
パネルシアター、工作など  
期 日…16日(火)  
午前10時30分～



1月の  
児童書 テーマボックス  
**言葉あそび**

# 冬の寒さから 水道管を守りましょう!

水道管は寒さが苦手、冬は凍結防止対策をお願いします。温度がマイナス4℃以下になると、水道管が凍り、破裂するおそれがあります。適切な処置をして水道管を凍結から守りましょう。



## 【むき出しになっている水道管】

- 水道管や蛇口に電熱帯を巻いて保温する。
- コンセント差込確認を忘れずに。
- 不凍栓で水抜きをする。
- 設置場所の確認をしておきましょう。

## 【凍ってしまったら】

- 水道管、蛇口等へ「ぬるま湯をゆっくり」とかけてください。熱湯は管の破損や損傷の原因となります。ご注意ください。

## 【水道管が破裂してしまったら】

- まず止水栓を閉めるか、破損した箇所に布などをしっかりと巻きつけ、すぐに工事してもらったお店か、または「水道修理当番店」へ連絡してください。当番店は「広報おかや」の毎月1日号に掲載しています。

## 冬期間の水道検針にご協力を!

水道課 料金担当 (内線1417 ☎24-0294)

上下水道料金は2か月に一度メーターの検針を行い、「水道使用水量のお知らせ」をお届けしていますが、メーターはいつも見やすく、正しい検針ができるように管理をお願いします。

- ★冬期間は、積雪や凍結によりメーターボックスが開けられず、水道検針ができなくなることがあります。メーターボックス周辺の除雪にご協力をお願いします。
- ★やむを得ず検針ができない場合は、過去の使用実績によって水量を認定して請求させていただきます。これは次回の上下水道料金の負担が過大にならないための措置ですので、ご理解をお願いします。

## ○名義変更の手続きを!

- ・名義人の転居・死亡等により水道の所有者・使用者名義が変更となる際は、所定の手続きが必要となりますので水道課までご連絡ください。

## ○水道料金等の納め忘れはありませんか?

- ・上下水道料金・下水道受益者負担金・メータ開栓手間代等のお支払いが済んでいない方は至急、お支払いください。
- ・お支払いには便利な口座振替をご利用ください。振替日は隔月22日です。

川岸公民館  
チャレンジ生活講座

## 「魚のさばき方」を学ぼう!

◇申込み・問合せ  
川岸公民館  
☎23-2200

- ◆日 時…1月24日(水) 午前の部:10時~正午/午後の部:6時30分~8時30分
- ◆会 場…川岸公民館実習室
- ◆定 員…午前・午後各部10名
- ◆対 象…魚のさばき方を覚えたい方
- ◆講 師…川岸公民館学習グループ長会  
鈴木 通夫 先生
- ◆費 用…500円(申込み時に集めます)
- ◆持ち物…エプロン、三角巾、出刃包丁、筆記用具



### 申込み

- 1月10日(水) 午前9時~受付開始
- 直接窓口にてお申し込みください。  
(電話・FAXでの申込みはご遠慮ください)
- 定員になり次第締め切ります。

# 健康 ひと目メモ

No.351

## 足の母指の巻き爪(陥入爪)について

足の母指(趾)の爪が周りの皮膚に食い込んだり、傷からバイ菌が入って化膿して痛い巻き爪(陥入爪)ですが、近年新しい治療法が行われる様になってきました。

以前は、爪を抜いたり、食い込んでいる部分を切り取ったり、食い込まない様に手術したりしていましたが再発が多かったり、爪が変形する等の問題点がありました。そこで、最近では爪を切ったりすることのない治療法が広まっています。

### 爪の変形を矯正する方法

丸くなった爪をまっすぐに矯正する方法です。超弾性ワイヤーというバネのような針金や、暖めるとまっすぐになる性質がある形状記憶合金の板を爪に取り付けます。食い込みが無くなり痛みが楽になります。超弾性ワイヤーが安価で

矯正力も強いですが、爪がある程度伸びていないと着ける事が出来ません。

### 爪と皮膚との間に物を挟む方法

爪の角が皮膚を傷つけて化膿して痛みがある時に有効な方法です。爪と皮膚との間に物を挟んで炎症を抑え、痛みを取ると共に傷が治ってきます。シリコンチューブやアルミホイルなどを挟み、接着剤で固定します。挟んでから数時間で痛みはよくなりますが、爪の角が伸びきるまで着けていないと再発してきます。以上のような方法で以前より簡単に治療することができるようになってき

ましたが、大切な事は、そうならないように予防することです。一旦治った後も予防に気をつけたいと簡単に再発しますので注意が必要です。

### 巻き爪の予防法

- ・近爪(ちかづめ)しない。
- ・爪の角を斜めに深く切ると下の皮膚が上に盛り上がってきて、爪が伸びてくる時に爪の角と擦れて皮膚に傷が付き、その傷からバイ菌が入って痛くなります。
- ・巻き爪には、爪に水虫の菌がついて変形していることもあり、痛みがある時には専門医に相談して下さい。
- ・足の爪をいつも清潔にする。
- ・入浴時に爪の先端をよく洗いましょう。
- ・先の小さな靴を履かない。
- ・先が小さな靴を履いていると靴が皮膚を爪に強く押しつけて皮膚に傷ができます。
- ・予防の第一は爪の角を斜めに深く切らないことです。

### 1月の休日緊急当番医・薬局

|           |                                |                          |
|-----------|--------------------------------|--------------------------|
| 1<br>(祝)  | 川岸(内科)医院<br>川岸中2 ☎22-2562      | 川岸薬局<br>川岸中2 ☎24-3103    |
| 2<br>(火)  | 林(内科)クリニック<br>山下町2 ☎23-1135    | 御子柴薬局<br>長地源2 ☎27-7056   |
| 3<br>(水)  | 浜整形形成外科医院<br>本町1 ☎24-3011      | 矢崎薬局<br>加茂町2 ☎23-7125    |
| 7<br>(日)  | 野村ウィメンズクリニック<br>中央町3 ☎24-1103  | ファミリー薬局<br>天竜町3 ☎24-1801 |
| 8<br>(祝)  | つるみね共立(内科)診療所<br>川岸上1 ☎22-6680 | 高市薬局<br>川岸上3 ☎22-0781    |
| 14<br>(日) | 小野(内科)医院<br>長地柴宮1 ☎28-2776     | 長地中央薬局<br>長地柴宮1 ☎26-2522 |
| 21<br>(日) | 向山内科医院<br>塚間町1 ☎23-6272        | 小坂薬局<br>田中町1 ☎22-8069    |
| 28<br>(日) | 山田外科医院<br>東銀座1 ☎22-2382        | 梅垣薬局<br>中央町2 ☎23-4888    |

※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

受付は原則として午前9時～正午です。

### 1月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(祝)…あさひ中央歯科診療所(下諏訪町東赤砂・☎26-1414)
- 2日(火)…浜歯科医院(下諏訪町五官町・☎28-4649)
- 3日(水)…林歯科医院(下諏訪町社・☎28-6586)
- 7日(日)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)
- 8日(祝)…南信堂歯科医院(加茂町2・☎22-3341)
- 14日(日)…スマイル歯科医院(湖畔3・☎24-0315)
- 21日(日)…藤岡歯科医院(本町1・☎22-2138)
- 28日(日)…藤森歯科医院(本町1・☎22-1829)

○夜間、具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。不在等で連絡が取れない場合には、長野県救急医療情報センター(フリーダイヤル0120-890-422)へ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      |
|---------|--------|----------|
| 3～4か月児  | 24日(水) | 18年9月生まれ |
| 9～10か月児 | 31日(水) | 18年3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

■BCG接種

| 期日     | 該当児      |
|--------|----------|
| 23日(火) | 18年9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

■パパ・ママ教室 (参加目安ー妊娠5～7か月位)  
(3回目)

- ▷日時…19日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…お風呂の入れ方、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)

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈中期〉

- ▷日時…26日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成18年6月～7月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■歯科相談

- ▷日時…22日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください

■食生活・栄養相談

- ▷日時…22日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください
- 予約専用電話☎23-6141

## まちの保健室

- ◇ロマネット (健康相談・血圧測定)  
日時…19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…22日(月) 午前10時～正午  
場所…1階ロビー

海外渡航される方々へ

## —狂犬病から自分を守りましょう—

今般、フィリピンからの帰国者で、狂犬病の感染例が確認されました。日本では、昭和33年以降、動物による狂犬病の発生は確認されていませんが、世界各地ではいまだ狂犬病の流行が続いています。狂犬病は、有効な治療法がなく、発症すれば100%死亡する恐ろしい感染症です。海外渡航される方々は、下記事項に留意してください。

- 渡航中に動物と不用意に触れあわないこと
- 万が一渡航中に狂犬病流行地域で犬等に咬まれた場合には、現地医療機関を受診すること
- 現地医療機関への受診の有無にかかわらず帰国時に検疫所 (健康相談室) に相談すること

### 飼主のマナーが問われています

- 犬は登録して、毎年1回狂犬病予防注射を受けさせ、環境安全課で手続き(鑑札・注射済票の交付)をしましょう
- 犬の死亡・譲渡、飼主の変更があった場合は、届け出をしましょう
- 散歩の時は、引き綱をつけ、糞の後始末をしましょう
- 犬はつなぐか、オリの中で飼いましょう
- 捨て犬は絶対やめましょう
- 飼犬が人を咬んでしまったら、保健所に届けましょう



問合せ 諏訪保健所 ☎57-2929  
環境安全課 (内線1167)