

# 保健センター

# 10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	3日(水)	18年3月生まれ
3歳児	10日(水)	16年9月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時30分
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

## ■2歳児にこここ教室

- ▷日時…4日(木) 11日(木)  
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成17年9月生まれ
- ▷地区割…4日は今井、小井川、長地地区  
11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2枚  
(にこここ教室・歯科おたずね)

## ■パパ・ママ教室学級(参加目安—妊娠5～7か月位)

- <1回目>
- ▷日時…5日(金) 午後1時30分～3時30分
- ▷内容…歯科検診、妊娠中の栄養・食生活など
- ▷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)

## ■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日時…15日(月) 午前10時～正午

## ■育児相談・母乳相談

- ▷日時…22日(月) 午前9時30分～11時

## ■BCG接種

期日	該当児
4日(木)	19年4月5日～7月4日生まれ

- ▷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

## ■三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…11日(木) 16日(火)
- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…〈1期初回〉平成19年5月生まれの人  
〈1期追加〉平成18年9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…11日は西堀、長地地区  
16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

## まちの保健室

- ◇こどものくに(健康・食事・歯・育児の相談)
- 日時…1日(月) 午前10時～11時30分受付
- 場所…こどものくに(イルフプラザ4階)

あいさつではじまる

ふれあいたいむ

子どもを守るみんなの目

<午前7時～8時 午後3時～5時>

早朝の 大きなあいさつ はっきりと

岡谷東部中学校2年 武井 亜紗実

おはようで その日一日 幸せだ

岡谷西部中学校3年 百瀬 美恵

<学年は平成18年度>

広告

## 岡谷市内耐震診断のお知らせ

あなたのマイホームは万が一の大災害に耐えられますか。

昭和56年以前※に住宅を建てられた方、住宅の耐震に不安を抱えている方は耐震診断および耐震改修を実施しておりますので、お問い合わせ下さい。

※昭和56年(1981年)6月に建築基準法が改正され、耐震性の高い設計が義務付けられました。昭和56年以降の家も耐震性の確認をおすすめ致します。

詳しい内容のお問い合わせは…  興和工業株式会社 電話23-2630 担当 伊藤まで

財源確保のため有料で広告を掲載しています

～メタボリック退治の風林火山大作戦～

# 野菜サラダでいいカラダ☆

## ☆“野菜たっぷりサラダ大賞”レシピ大募集中☆

バランス良い食生活をおくるためには、一日に350g以上の野菜を食べなくてはなりません。岡谷市民の平均摂取量は一日208g（平成16年食品摂取頻度・摂取量調査より）です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。メタボリックシンドローム予防、ガン予防には欠かせない食品です。

あなたの自慢の“野菜たっぷりサラダ”をご紹介します!!

### 野菜たっぷりサラダ

～約束～

★5種類以上の野菜（緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ、海草 等）を使用する。

★一人分の分量が70g以上である。

～できるだけ、地元産の旬の食材を使用しましょう～



募集期間…9月21日(金)まで

発表…10月14日(日)「岡谷市民健康づくりのつどい」で表彰(大賞5点)

応募方法…料理名、材料(4人分)、作り方、献立のポイント、盛り付け写真(図)、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、申込み用紙または、はがき、封筒、FAXで健康推進課まで送ってください。応募作品はレシピ集とし、使用します。返却はできませんので、ご了承ください。

申込み用紙は健康推進課にあります。

(主催) 岡谷市食生活改善推進協議会

(協賛) 岡谷市民健康づくりのつどい実行委員会

《申し込み先》〒394-8510 岡谷市幸町8-1  
岡谷市役所健康推進課 保健予防係担当(内線1182)  
FAX 23-5666



## きのこ中毒にご注意を!

きのこ狩りシーズンを迎え、楽しく、おいしく安全に食べるために、きのこ中毒防止のポイントを守って、毒きのこによる食中毒を防止しましょう。

1. 知らないきのこは採らない、絶対に食べない
2. きのことの特徴を覚え、確実な鑑別をする
3. 「柄が縦に裂けるきのこは食べられる」など誤った言い伝えや迷信は信じない。

### ◆鑑別相談所の開設

日時…9月20日(木)～10月19日(金)までの月・水・金曜日(祝日の場合は翌日)  
午後2時～4時

場所…長地公民館 ☎27-8080

鑑別者…県きのこ衛生指導員

### ◆きのこ中毒防止展示会

日時…10月6日(土)・7日(日)  
午前10時～午後5時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

※詳しくは、諏訪保健所食品・生活衛生課(☎57-2929)

あなたの傑作、どう残しますか?—超高画質<sup>ハイオリティーデジタル</sup>自費出版「ハイデル」コースの薦め—

超高画質FMスクリーン(600線相当)印刷であなたの傑作作品を写真集・画集として残してみてください。

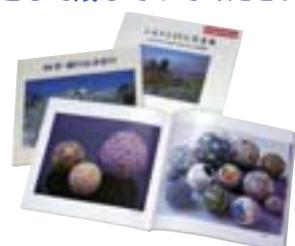
〔20ミクロンの網点で濃淡を表現。モアレの発生やロゼッタを抑制。〕  
〔細部の表現をよりシャープに、色調をより鮮やかに表現。〕

ハイデル A タイプ  
OP判(縦200×横220mm)  
本文/36Pフルカラー  
写真点数/38点まで  
製本/無線とじ(並製本)

50部 ¥210,000 (税込)  
100部 ¥262,500 (税込)

「ハイデル」は全6コースを設けております。詳細につきましてはホームページや資料請求等でご確認下さい。

高級カラー印刷専門 〒392-0015 長野県諏訪市中洲586番地  
TEL 0266-52-8020(代表) FAX 0266-52-3058  
株式会社 オノウエ印刷 URL http://www.op-onoue.co.jp E-mail ask@op-onoue.co.jp



広告

財源確保のため有料で広告を掲載しています

# イルフ童画館情報

## ♣ 武井武雄 装幀とデザイン

3階武井武雄作品展示室 11月6日(火)まで

童画家、版画家など様々な顔を持つ武井が、自身の芸術を総合的に表現する舞台として辿り着いたのが、本造りの世界でした。装幀家として自著以外にも、小川未明や三島由紀夫などの作家の作品も手掛けました。残された多くの装幀画、デザイン画を展示しブックデザイナーとしての一面を紹介します。



小川未明童話全集装幀原画 武井武雄

## ♣ チェコ絵本の現在

2階第一企画展示室 11月6日(火)まで

モチーフや手法にチェコ芸術の伝統を受け継ぎながら、豊かな絵本文化を次世代に受け継ごうと、新たなチェコ絵本の世界を模索する現代の作家たちをご紹介します。

ミュージアムショップでは、直輸入の絵本やおもちゃ、ポストカードなどのチェコグッズを販売します。



ミハエラ・クコヴィチョヴァー  
「魔法の懐中電灯」2004

## 敬老特別割引 入館のお知らせ

イルフ童画館では、9月30日(日)まで、市内在住の65歳以上の入館を通常800円のところ300円でご入館いただける敬老特別入館を実施します。ご入館の際、受付にてお申し出ください。なお、期間中ご入館いただいた方全員に、「ロマネット利用券」をプレゼントします。

“芸術の秋”です、イルフ童画館で憩いのひとときをお過ごしください。

## 行政書士相談会(無料)開催のお知らせ

10月は行政書士会の広報月間です。長野県行政書士会では、電話による無料相談と対面による「無料相談会」を開催します。相談には長野県行政書士会各支部のベテランの行政書士が対応し、行政書士の業務に関するすべての相談を受け付けます。この機会にご利用ください。

相談内容：相続相談・遺言、成年後見(老支度)、建設業の許可・入札参加、農地の転用など

電話相談 日 時…10月1日(月)～3日(水) 午前10時～午後4時 ☎026-224-1300

相談会日程 日 時…10月6日(土) 午前10時～午後4時 場 所…アピタ岡谷店

問合せ 長野県行政書士会 ☎026-224-1300 FAX026-224-1305

広告



やなまぶし丼 2,200円

「やなまぶし丼」も商標登録致しました。

(鰻丼)ネギとワサビのかもしだす絶妙の味。

ウェルワーク諏訪湖会員カードお持ちの方

お食事 5% OFF (但し当日現金にてお支払いの方に限ります。御宴会は除く)



DC、JCB、VISA、マスターカード御利用下さい。  
〒394-0045 長野県岡谷市川岸東5-18-14

☎ 22-2041  
FAX 22-2066  
http://www.kankohso.co.jp

営業時間  
5/1~8/31 11:00~14:00  
9/1~4/30 11:00~14:30  
通年 16:15~20:00  
水曜日 休

財源確保のため有料で広告を掲載しています

🍁🍂🌧️ **10月の【岡谷の秋 音楽月間】は内容盛りだくさん!** 🍁🍂🌧️



**10月7日(日) 午後2時開演**  
**音楽座ミュージカル**  
**「とってもゴースト」**  
 文化庁芸術祭賞、紀伊国屋演劇賞受賞  
**「生命の尊さ」「生きる勇気と希望」を描く話題作!**

▼INFORMATION▼

【主催】 **カノラホール** (岡谷市振興公社)  
 【後援】 岡谷市教育委員会/abn長野朝日放送  
 【助成】 財団法人地域創造  
 【時間】 午後1時30分開場 午後2時開演  
 【会場】 大ホール  
 【チケット】 全席指定4,000円 小中高生500円



**10月8日(月祝) 午後2時開演**  
**Concert for FAMILY** **0才児からの小さなファミリーコンサート**



佐々木憲二 中嶋由紀子 北沢りか 石川雅康  
 予定曲目  
 ♪「おかあさんと一緒」より  
 <ぼよん行進曲>  
 ♪「となりのトトロ」より  
 <さんぽ>

▼INFORMATION▼

【主催】 **カノラホール** (岡谷市振興公社)  
 【時間】 午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】 小ホール  
 【チケット】 入場無料 (全席自由: 入場整理券が必要となります)  
 \* 入場整理券は、カノラホールにて配布しています。

**10月11日(木) 午後7時開演**  
**カノラホールソサエティ会員限定サロンコンサート**  
**デニス・クズネツォフ ピアノリサイタル**



モスクワ国際ピアノコンクール第1位などに輝く若手  
 実力派、ロシア期待の新生!  
 【会場】 大ホール  
 【プログラム】  
 <第一部> チャイコフスキー: 組曲「くるみ割人形」作品71a  
 ラヴェル: ラ・ヴァルス <第二部> シューマン: 謝肉祭 op.9  
 ※カノラホールソサエティ会員は入場無料 (受付にて  
 会員証をお見せ下さい) 会員の方が一般のお友達を連  
 れてきていただければその方も入場無料ですが、でき  
 るだけこの機会にご入会ください。

**10月12日(金) 午後7時開演**  
**MALTA JAZZ QUINTETT.plus LIVE2007**  
**- Jazz Up Back Up Dress Up -**



新たに進化しグルーブするMALTAサウンド  
 が岡谷に帰ってくる!  
 日本ジャズ界のトップランナーMALTAと才  
 能溢れるヴォーカリストTiffany (ティファニー)  
 の華やかなLIVEをぜひご覧ください。



▼INFORMATION▼

【主催】 **カノラホール** (岡谷市振興公社)  
 【時間】 午後6時30分開場 午後7時開演  
 【会場】 大ホール  
 【チケット】 全席指定4,000円 小中高生1,000円

ヴォーカル  
 Tiffany

**10月14日(日) 午後2時開演**  
**MALTA with 岡谷スペシャル吹奏楽団**  
**(MALTA吹奏楽ワークショップ発表会)**

アマチュア育成にも精力的なMALTAのもと、  
 募集により集まった受講生たちが計5回のワークシ  
 ョップの成果を発表します。

▼INFORMATION▼

【主催】 **カノラホール** (岡谷市振興公社)  
 【時間】 午後1時30分開場 午後2時開演  
 【会場】 大ホール ※入場無料 (未就学児入場可)  
 【プログラム】 フェイス・トゥ・フェイス/フェリ  
 ーシア/枯葉/ハーフ・ムーン・ストリート ほか



**10月20日(土) 午後7時開演**  
**カノラ・ウィークエンド・コンサート**  
**CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のささやき~**

**小沼ようすけ**  
**ジャズギター・ライヴ**

日本ジャズ界の若きプリンスとして活躍し  
 ている小沼ようすけ。女性ヴォーカルの“noon”  
 の歌声とともに岡谷の秋に澄み渡るギターの  
 響きをご堪能ください。



▼INFORMATION▼

【主催】 **カノラホール** (岡谷市振興公社)  
 【時間】 午後6時30分開場 午後7時開演  
 【会場】 小ホール 【チケット】 全席自由2,000円 小中高生1,500円

広告

**ご存知ですか?** 冠婚葬祭豆知識 No.11

**お彼岸(ひがん) 9月20日~26日**  
 彼岸とは悟りの世界を意味し、迷いや苦悩に満ちた  
 こちら側の岸(此の岸)に対して、あちら側の岸(彼の  
 岸)、つまり極楽浄土のことを指しているのです。では、  
 どうしたら極楽浄土の岸へ渡れるのでしょうか? 仏教に  
 は六波羅蜜(ろくはらみつ)の教えというのがあります。  
 ①布施②持戒③忍辱④精進⑤禅定⑥智慧。  
 日頃はなかなか実行できないので、せめて春と秋く  
 らいは実践しようというのが、お彼岸法要の意味です。

**少人数のお葬儀から  
安心してお任せできるわね。**

**会員募集中!**  
**☎24-8555**

「もしも」の時は…太田屋なら安心!  
**0120-06-2550**  
通話料無料

広報 **おかや** No.1294 平成19年9月15日号  
 毎月1日・15日発行

■発行日/平成19年9月14日  
 ■発行編集/岡谷市総務部情報推進課  
 ☎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19年8月1日現在

●人口 53,813人 (-17)  
 ●男 26,210人 (-3)  
 ●女 27,603人 (-14)  
 ●世帯数 19,625世帯 (-25)  
 ( ) 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ