

# やさしい運転促進運動

～ルールとマナーを守ってやさしい運転をしましょう～

後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの着用を徹底しましょう。

車に乗ったらまずシートベルトを締めましょう。

全ての運転ルールの始まりです。

**シートベルト着用市民確認運動**を実施します

市民のみなさん、事業所、市、関係団体・機関が協働、協力して運動に取り組み、市民総参加の交通安全のまちづくりを推進します。

**運動期間** 9月11日(火)～20日(木)までの10日間

市内の主要箇所へのぼり旗を設置し、シートベルト着用を啓発します。期間中にチェック日を設けます。

**実施方法** 市民のみなさんは、自らシートベルト等の着用を徹底し、交通ルールの遵守、マナーの良い運転に努めましょう。また、「シートベルトチェッカー」として、交通安全協会、市職員等と一緒に運転者のシートベルトの着用のチェックをお願いします。



## ①一斉チェック日

- ・市職員によるチェック日…9月11日(火)午前7時30分から1時間
- ・市民のみなさん、関係団体、交通安全協会および市によるチェック日…  
9月19日(水)午前9時から約1時間

参加希望者は、事前にご連絡をお願いします。**多くの市民のみなさんの参加をお待ちしています。**

## ②場所…9月11日は市役所前

19日は、長地(国道20号線、県道下諏訪辰野線交差点)、川岸(支所前)、中央町(イルフプラザ前1・2丁目交差点)で実施します。ご希望の場所に直接集合してください。

## ③チェック方法…1か所約10人で、シートベルト着用のチェックをします。

非着用者には、みんなでサインをして着用を促します。

## ④事業所、団体、グループ等で期間中に街頭でチェックをしていただける場合は、事前にご連絡いただければ、市職員を派遣します。

**意見集約** チェッカーからの意見を集約し、今後の活動の参考とします。

問合せ 環境安全課(内線1171)

## 野焼きは法律で禁止されています！

近隣での煙害などを解消し、きれいな空気の下で快適な生活を送るために、野焼き(野外焼却)は、一部の例外を除いて法律で禁止されています。



### 野焼きの例外

- ・農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却  
例) 農業者が田畑で行う稲わら、雑草等の焼却、あぜ焼き
- ・風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却  
例) どんど焼き
- ・たき火その他日常生活を営む上で通常行われる焼却で軽微なもの  
例) 少量の落ち葉たき、キャンプファイヤー
- ・震災、風水害、火災、氷霜害その他の災害の予防、応急対策および復旧のため必要な焼却  
例) 災害時における木くず等の焼却
- ・国、地方公共団体が、その施設の管理を行うために必要な焼却  
例) 河川管理者による河川管理を行うため伐採した草木等の焼却
- ・廃棄物処理基準に適合した焼却炉による焼却

しかし、これらの例外も常に許容されるものではありません。日中の洗濯物を干す時間の焼却は避ける、風向きに注意するなど近隣への配慮が必要です。

～お互いの立場を理解し合い、快適な環境づくりに努めましょう～

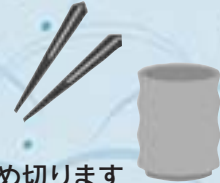
詳しくは市ホームページか環境安全課(内線1166)

カルチャーセンター **キッズクラブ** はし  
 自分で作ろう ～世界に一つだけのお箸と湯飲み～

キッズクラブ 予定表 (全5回)  
 9月29日(土) my湯飲みを作ろう (形作り)  
 10月 6日(土) my箸を作ろう  
 10月20日(土) my湯飲みを作ろう (仕上げ)  
 11月10日(土) my箸を使おう (箸の作法)  
 11月17日(土) my湯飲みを使おう (お茶の作法)

講師  
 湯飲み : 生涯学習活動センター長  
 箸 : 県霧ヶ峰自然保護センター職員  
 箸の作法 : 中山菱博 先生  
 お茶の作法 : 香和会のみなさん

時間 午後2時～4時 会場 カルチャーセンター  
 対象 小学校高学年～中学生 定員 15名(先着順)  
 受講料は無料ですが、材料費と保険料がかかります(講座の初日に集めます)  
 受付 9月1日(土) 午前9時～(申込初日は窓口のみ)定員になり次第締め切ります



カルチャーセンター

## ホリディスクエア

カノラータ・オーケストラによる  
 アンサンブルのひとつときを

日時 9月16日(日) 午後2時30分～  
 会場 イルプラザ・カルチャーセンター催事場  
 出演 カノラータ・オーケストラ  
 ・弦楽アンサンブル  
 ・木管アンサンブル  
 ・金管アンサンブル

**入場無料**

♪曲目♪ フルート四重奏曲二長調  
 (モーツァルト)  
 ブランデンブルク協奏曲  
 (バッハ)  
 大きな古時計 ほか



日程 場所 カルチャーセンター(多目的ホール)  
 時間 各回午後2時～3時30分

- ① 10月4日(木)  
東山魁夷の世界
- ② 10月18日(木)  
没後10周年池田満寿夫
- ③ 11月8日(木)  
草間弥生～現代美術入門～
- ④ 11月22日(木)  
諏訪信仰の美術
- ⑤ 12月6日(木)  
武将の肖像～頼朝・信玄・秀吉など～

▽講師 長野県信濃美術館学芸員  
 ▽受講料 1,000円(全5回分)  
 ▽受付 9月15日(土) 午前9時～  
 (定員40名で先着順)

受付初日は電話での申し込みはご遠慮ください。  
 託児ご希望の方は受付時にお申し出ください。

【長野県信濃美術館出前講座】  
**おもしろ美術講座**

問合せ…イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401 FAX 24-8442

## 岡谷郵便局からのお知らせ

10月1日から、岡谷郵便局は、民営化により、次の2つの会社としてスタートします。

引続き郵便・貯金・保険のサービスをご提供させていただくとともに、地域のみなさんのお役に立てるよう、一層努力していきますので、これからもご愛顧の程よろしく申し上げます。

(これまでと同じ店舗でご利用いただけます)

<業務内容>

●岡谷郵便局 (☎22-2284) …郵便(窓口でのサービス)、貯金、保険

●郵便事業株式会社 岡谷支店 (☎22-2070) …郵便(集荷、配達、再配達)

※川岸局・湊局・三沢局・長地局・岡谷東銀座局・岡谷天竜町局・岡谷中央町局・岡谷銀座局・岡谷今井局・岡谷郷田局・岡谷小萩簡易局・岡谷山下町簡易局・岡谷上ノ原簡易局・岡谷若宮簡易局については、これまでと同様に業務を行います。

問合せ：岡谷郵便局総務課 ☎22-2010

# 一人でこんなことで悩んでいませんか

9月10日は  
世界自殺  
予防デー

なんだか気分が落ち込んでしまい元気が  
でない…身体がだるく疲れがとれない…  
食欲がない、眠れない…



身体が疲れると風邪をひきやすくなるのと同じように、心も  
疲れがたまると不安や緊張感に襲われ、食欲が無くなったり、  
眠れなくなったりして風邪をひいてしまいます。

こうした不調が長期間続いたり、仕事や家事などの普段の生  
活に支障をきたすようなら、心が「助けて!」と悲鳴をあげてい  
る状態でうつ病など「こころの病気」が原因かもしれません。

心が悲鳴を上げる前に、がまんしないで  
元気が取り戻せるように相談してみませんか

## 日本の現状は…!?

年間の自殺者は3万人を超えて  
いて、この数は交通事故で亡くな  
る人の約4倍もの数に相当。  
自殺には「こころの健康問題」が  
関連しているといわれています

## 今、悩んでいる方へ

ためらわずに助けを求めることが何よりも大切です。まずは身近にいる信頼できる人や、  
保健師、かかりつけの医師に相談してみましょう。

## まわりの誰かを心配している方へ

自分の周りに心配な人がいるが、どう接していいかわからない。そんな時には、誰か  
と相談してみてください。本人が医療機関を受診している場合、まずは、主治医に相談  
してみましょう。本人が相談に行かない場合でも、周りの人が相談することができます。  
自分ひとりで支えようとするのではなく、多くの人の助けを借りてください。

# こころが疲れたときの相談窓口

岡谷市では・・・

## 「こころの健康相談」

- 心理相談員が相談に応じます
- 完全予約制です(月1回)

まずはお電話ください。

☎23-6141



諏訪保健所では・・・

## 「精神保健相談」

- 精神科医と保健師が相談に応じます
- 完全予約制です(月1回)

まずはお電話ください。

☎57-2927





# 五十肩について

四十代以降に肩関節に痛みを生じる病態を「五十肩（あるいは四十肩）」と一般的に言われています。

五十肩は、ほとんどの場合半年から二年の経過で自然に改善する事が多く、良性の病気と言えます。

しかし、自然経過には長い時間が必要であり、その間は不自由な生活を強いられます。重症化すると関節が癒着して動かなくなる事もあります。

また、四十代以降にはその他の肩関節の病気も起こりやすく、中には手術が必要な場合もあり、注意が必要です。

## 五十肩の病態と症状

五十肩は医学的には「肩関節周囲炎」という病気で、関節周囲の炎症による疼痛とそれに続く運動制限を特徴とします。

### ①急性期

関節を構成する骨、軟骨、靭帯、腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症を起こします。この時期は少しでも動かすとかなり強い痛みを生じるのが特徴で肩関節は

腫れたり熱を持つ事もあります。入浴などで暖めると痛みが強くなったりもします。

### ②慢性期

発症から数日〜数週で関節周囲の炎症は治ってきますが、それと伴に肩関節の動きを良くする袋（肩峰下滑液包）や関節を包んでいる袋（肩関節包）が癒着して、肩を動かそうとすると引きつれて疼痛を生じます。進行すると靭帯や腱も縮んできてしまいます。

髪の毛を整えたり、着物の帯を結んだりする動作が痛みのために出来なくなります。そのような動作をしない時はあまり痛くありません。

### 治療について

急性期と慢性期では対処方法が全く違います。時期を間違えると痛みがひどくなる事もあり注意が必要です。

①急性期は三角巾などで肩関節を安静にして、冷湿布等で冷やします。消炎鎮痛剤の内服も有効です。

②慢性期では、逆に入浴などで温めて、多少痛くてもどんどん動かさなくてはいけません。関節の癒着や拘縮を引きはがすつもりで、痛い方向に少しずつ動かします。動きが良くなるにつれ痛みも和らいできます。

### 肩の痛みを生じるその他の病気

#### ○頸椎症

首の付け根から肩関節、腕にかけて痛みが走ります。痛みは肩関節の動きよりも首の動きで増減します。

#### ○石灰沈着性関節周囲炎

五十肩の急性期とほぼ同様の症状を示しますが、痛みはより激し

い傾向があります。レントゲン写真で沈着した石灰が見えます。

#### ○肩腱板断裂

肩関節の動きに重要な四つの筋肉の腱が板状に肩関節を包んでいますが、年齢と伴に弱くなり、切れてしまう事があります。悪い方だけの力では肩を動かす事が出来ず、良い方の腕の補助や、人の手伝いがあると関節の動きは基本的に正常です。手術を必要とする事が有ります。

この様な病気と五十肩は実際には区別しにくい時もあり、肩の痛みが続く時には、ぜひ専門医に相談してみてください。（医師会）

## 9月の休日緊急当番医・薬局

2 (日)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
9 (日)	米山（眼科）医院 銀座1 ☎22-2880	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
16 (日)	小野（内科）医院 長地柴宮1 ☎28-2776	長地中央薬局 長地柴宮1 ☎26-2522
17 (月)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
23 (日)	藤森（外科）医院 本町1 ☎22-2281	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
24 (月)	平林（内科）医院 本町2 ☎22-3952	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
30 (日)	浜整形形成外科医院 本町1 ☎24-3011	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781

受付は原則として午前9時～正午です。

※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

## 9月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 2日(日)…宮坂歯科診療所（中央町1・☎22-7275）
- 9日(日)…三輪歯科医院（下諏訪町富士見町・☎27-3084）
- 16日(日)…山田歯科医院（天竜町3・☎22-2131）
- 17日(月)…藤岡歯科医院（本町1・☎22-2138）
- 23日(日)…牛山医院歯科（天竜町3・☎22-6422）
- 24日(月)…浦野歯科医院（川岸上1・☎22-2854）
- 30日(日)…太田歯科医院（本町4・☎22-4648）

※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。○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。

27 ※諏訪地区小児夜間救急センター開設 ☎54-4699 受付時間：毎日午後6時30分～9時

# 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
行政相談	12日(水)午後2時～5時	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	18日(火)午後1時～5時 ※10月分予約:9/19～受付開始	環境安全課			
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	12日(水)、26日(水) 午前11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
高齢者の暮らしと財産を守るための相談	20日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	夜間教育相談	5日(水) 午後6時30分～8時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
ことばの教室 〔予約制〕	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分	子ども課	女性のための相談	13日(木)午前10時～午後4時 [申込]企画課	イルフプラザ・ カルチャーセンター
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 児童虐待等24時間対応通報専用電話	子ども課 ☎23-4767	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30分	テクノプラザおかや ☎21-7000
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	発明相談	6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30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
ボランティア 総合相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	農業委員会室
金銭管理 財産保全相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	地域包括支援センター 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30分	介護福祉課
社協心配ごと 相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	在宅介護支援 センター	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
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午後1時～4時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	こころの健康相談 〔予約制〕	25日(火)午後1時～4時	健康推進課 ☎23-6141
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			

## 9月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	水道建設	23-2662	16	上條電設工業	23-5330
2	松澤工業	27-7642	17	林鉄工設備	23-3197
3	総設工業	28-8504	18	岡谷酸素	22-7609
4	〃	〃	19	〃	〃
5	杉村設備	27-8632	20	信和設備	22-3302
6	〃	〃	21	〃	〃
7	水道建設	23-2662	22	オスガ設備	27-6622
8	イワナミ	22-2222	23	浜パイピング	23-6885
9	岡谷酸素	22-7609	24	旭設備	23-3764
10	水道建設	23-2662	25	上條電設工業	23-5330
11	松澤工業	27-7642	26	〃	〃
12	〃	〃	27	林鉄工設備	23-3197
13	イワナミ	22-2222	28	〃	〃
14	〃	〃	29	丸竹下島商店	22-2406
15	信和設備	22-3302	30	十和設備	24-0182

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

## 9月 図書館情報 ☎22-2031

### おはなしの森

絵本の読み聞かせ・語り・紙芝居・パネルシアターなど

期 日…9月1日・15日・29日 (毎回土曜日)

時 間…午後3時～と午後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  
簡単工作など

期 日…20日(木)

時 間…午前10時30分～

### 9月の児童書 テーマブックス 「元気なじいちゃん 明るいはまちゃん」

◎特別資料整理期間 9月3日(月)～12日(水)  
蔵書点検のため休館(公民館図書室も利用できません)  
となります。ご協力よろしくお願ひします。