

◆予防接種

受付時間/午後1時30分～2時20分

場 所/保健センター

持 ち 物/母子手帳・予診票

※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所/保健センター

持 ち 物/母子手帳・おたずね用紙 (全てに共通)

※3～4 か月、9～10 か月児健診:バスタオル

※2 歳児にこにこ教室:歯ブラシ・コップ・タオル

※3 歳児健診:尿 (配布済の検尿容器に採尿)

健康推進課 (内線 1191) まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午後2時～5時	巡回相談(湊地区)
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 ※11月分予約:10/22日(水)～受付開始	社会福祉課
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	16日(木)午後1時～4時	介護福祉課相談室
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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	社会福祉課
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
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 8日(水)、22日(水) 午前11時～午後5時	申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
夜間教育相談	21日(火)午後6時30分～8時30分	諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
女性のための相談	9日(木)午前10時～午後4時	申込み 企画課 イルフプラザ・カルチャーセンター
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
産業財産権相談会 (発明相談)	9日(木)午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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 ☎22-2687
農地相談 [予約制]	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	農業委員会室
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
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	ウエルハートおかや ☎28-0778
健康相談 (一般の方を対象)	20日(月)午前10時～正午	保健センター 健康推進課

ふれあいおしゃべり電話		
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
金銭管理 財産保全相談		
社協心配ごと相談		
家庭介護相談		
結婚相談	水曜日 第1・3土曜日、祭日 午前10時～午後4時	水曜日 社会福祉協議会 ☎24-2121 第1・3土曜日、祭日 080-5143-3202

金	土
3	4
<p>♥ パパ・ママ教室(1回目) 午後1時30分～3時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック</p> <p>☎ 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>	<p>☎ 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
10	11
<p>☎ 上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>☎ アイテック ☎ 23-8500</p>
17	18
<p>♥ 離乳食教室(ステップ1) (20年5月～6月生) 集合午前9時50分</p> <p>♥ パパ・ママ教室(2回目) 午後7時～8時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック</p> <p>☎ オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>☎ 三善工業 ☎ 23-3446</p>
24	25
<p>☎ 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>☎ 杉村設備 ☎ 27-8632</p>
31	
<p>☎ アイテック ☎ 23-8500</p>	

妊娠5～7か月の
「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 11月 7日(金) ・お風呂の入れ方
・産後のメンタルヘルス

※12月5日から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141 (直通)



-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  健康相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付は原則午前9時～午後5時です。
(午後については来院前に電話で連絡ください)
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス ☎ **0120-890-422**
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間/午前9時～午後4時 ☎ **23-8511**

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
<p style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold; font-size: 2em;">今月の納税</p> <p>○市県民税 第3期 ○国民健康保険税 第7期 納期…10月31日(金) 納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。 期限内納付にご協力を！ 問合せ●税務課(内線1135)</p>			1	2
			<p> 1歳6か月児健診 (19年3月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> BCG (20年4月3日～7月2日生)</p> <p> 2歳児にここ教室 (18年9月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</p> <p> イワナミ ☎ 22-2222</p>
5	6	7	8	9
<p> 米山医院 ☎ 22-2880</p> <p> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> 十和設備 ☎ 24-0182</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>	<p> 信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p> 3歳児健診 (17年9月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p> 三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p> 2歳児にここ教室 (18年9月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</p> <p> 上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
12	13	14	15	16
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> 小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p> ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p> ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 3～4か月児健診 (20年6月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> ポリオ (1回目:20年1月生) (2回目:19年6月生)</p> <p> オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
19	20	21	22	23
<p> 溝口医院 ☎ 27-6266</p> <p> 下島歯科医院 ☎ 28-0333</p> <p> 永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p> 総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> ポリオ (1回目:20年4月生) (2回目:19年7月生)</p> <p> 一般健康相談 受付午前10時～正午</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 9～10か月児健診 (19年12月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 旭設備 ☎ 23-3764</p>	<p> ポリオ (1回目:20年3月生) (2回目:19年8月生)</p> <p> 旭設備 ☎ 23-3764</p>
26	27	28	29	30
<p> 林クリニック ☎ 23-1135</p> <p> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p> 水道建設 ☎ 23-2662</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午 予約専用電話☎23-6141</p> <p> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> ポリオ (1回目:20年4月生) (2回目:19年9・10月生)</p> <p> 十和設備 ☎ 24-0182</p>	<p> 十和設備 ☎ 24-0182</p>	<p> ポリオ (1回目:20年5月生) (2回目:19年11・12月生)</p> <p> アイテック ☎ 23-8500</p>

フルイ
故きを温ねて 新しきを知る
イルフ

いるふの扉

岡谷の近代化産業遺産群

経済産業省認定

『イルフ』とは「古い(フルイ)の反対で「新しい」という意味の武井武雄による造語です。

【第五回】

旧山上宮坂製糸所

市内唯一、盛業の面影をとどめて

創業は明治8年と古く、軍需工場に転用された数年を除いて、長く繰糸の歴史を紡いできました。最盛期の昭和初期には、年間約2万8000kgの生糸を生産し糸都発展に注力。近隣から購入して広げた約1万㎡の敷地に、繭倉6棟、工場、従業員寄宿舎、講堂ほか病棟や浴場など約30の施設が建ち並び、300人を超える従業員が働いていました。

塩嶺の持ち山から切り出したケヤキを多用して建てられた居宅(明治27年完成)は、道に面した四脚門とも調和した堂々の構え。太い梁、3段の廻り縁、絹で磨かれた板戸の美しい木目にも「樗御殿」と呼ばれた当時の隆盛がしのべれます。

4棟の工場中一番北に位置



仲買人などを2階に泊めた製糸家住宅の様式を色濃く示す

する棟(昭和6年建造)は、天窓からの採光で作業性が良く、後に検査、束装、荷造り部門に改良。中央部分にある煙突のような張り出しは、糸を検査する拝見台に集光する拝見窓で、旧態のたたずまいがそのまま残され、検査の様子が目に見えます。

木造2階建ての事務所は、昭和元年に完成。かつては女工たちのあこがれだった寄宿舎(昭和31年の廃業後もアパートとして長く利用されたが平成13年に解体)と連結し、



模範的な中堅工場の“顔”として機能したモダンな事務所

「拝見窓」のついた検査工場棟

棟の総延長は30間(約55m)にも達していたそうです。製糸ゆかりの建物が老朽化などで次々姿を消すなか、旧山上宮坂製糸所は、時の流れを受け入れつつも、今なお風格という輝きを寡黙に放ち続けています。



平成19年度 経済産業省
近代化産業遺産

岡谷市加茂町3丁目
※私邸のため原則として見学不可



細部にこだわりの意匠がめくらされている



成長期の手足の痛み——成長痛——

子供の成長期に四肢の痛みを生じる場合によく「成長痛」と言われることがあります。「成長痛」には大きく分けて二つの病態があります。

【幼児期の「成長痛」】

2〜7歳の子どもに見られます。夕方から夜に急に足が痛いと言います。ところが翌朝になるとケロッとして元気に走り回り、前夜に痛がったことを忘れてもいます。痛みを訴えたか所にも、腫れや変形は見られません。しかし、また夜になると痛いと言います。

このような場合は、ほとんどが関節や骨には異常がありません。下の子供ができたり、母親が勤め始めたりしたことが誘因となることが多く、子供の、親に甘えたいという情動が原因と一般に考えられています。痛いという場所を優しくさすつとあげると治まっています。

痛みを翌朝も持続して訴えたり、歩き方がおかしいような場合は関節や骨の病気の可能性もありますので、専門医に相談して下さい。

【学童期以降の「成長痛」——骨端症——】

この時期には骨の病気が多く、注意が必要です。成長期には骨が長く伸びるために骨の両端に成長軟骨と骨端と言われる構造があります。また、成長速度は骨が一番速く、筋肉や腱は少し遅れて伸びていきます。骨端や成長軟骨の血行が悪くなったり、腱などで慢性的に引っ張られて骨端や成長軟骨に障害を生じる骨端症という病気になることがあります。

【骨端症の起こる場所】

骨端症はそれぞれ起こる場所があります。

○ペルテス病

大腿骨頭(足の付け根、股関節)の骨端の血行障害で、小学校低学年の男児に多く見られます(女児にもまれに見られます)。太腿から膝にかけて痛みを生じます。骨の変形を生じるため、一番注意しないとけない骨端症です。

○オスグット病

小学校高学年から中学にかけてスポーツをしている子によく起こります。脛骨粗面(膝の皿の骨の直ぐ下の骨が出っ張っている所)の骨端が腱に繰り返し引っ張られて起こります。成長が終われば治りますが、剥がれた骨を摘出する場合があります。同じように膝の皿の骨が引っ張られて起こるラッセン病という骨端症もあります。

○上肢の骨端症

少年野球をしている子供では、上腕骨小頭(肘の外側)に骨端症が起こることがあります(パンナー病)。

○足部の骨端症

10代の女児に多い第2中足骨の先端(第2指の付け根)に起こるライバーク病は、中足骨が変形して成長後も痛みを生じることがあります。

骨端症はその他の骨にもあり、以後の骨の成長に影響を及ぼす病気もあり早期に治療が必要です。成長期の子供が持続して四肢の痛みを訴えるようなら、早めに専門医を受診して下さい。(医師会)

宝くじ助成金により

視聴覚機器などを整備しました

財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、西堀区と花岡区で視聴覚機器などを整備しました。今後、広報活動や各団体の研修会・集会等に活用していきます。

西堀区



花岡区



ノートパソコン、プロジェクター、印刷機、デジタルカメラなど

介護者教室・さわやか健康講座

介護に関心のある人の「さわやか健康講座」です。日ごろ生活しながらできる工夫や知っていると便利な情報満載。

介護に対する理解と知識を広げましょう。



会場…諏訪湖ハイツ

日程…毎月第4木曜日 時間…午後2時～3時

※講座終了後、健康チェックや介護相談も開催します。(午後3時～4時)

日程	研修内容
10月23日(木)	高齢者の皮膚管理について
11月27日(木)	高血圧について
12月25日(木)	介護者のつどい～お役立ちグッズを作ろう～
1月22日(木)	足のむくみに効く!リンパトリートメント
2月26日(木)	「歯のお手入れ」できていますか?
3月26日(木)	困ったときに使える在宅福祉サービス

問合せ●ウエルハートおかや在宅介護支援センター

☎28-1000 または介護福祉課(内線1275)

こうずら ほうずら

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報情報課広報広聴(内線1366)

こね 9月の てがみから

▼は広報広聴担当より

だいぶ秋めいてきました。食欲の秋！おいしいものを食べて、夏の疲れをとりたいたいと思います。

(加茂町4)ーMさん

▼スポーツの秋：おいしいものを食べたらずら、運動もしましょうね。

オリンピックに感動しました。一人ひとりにドラマがあり、努力があり、精神力がすばらしい。打ち込むものがあれば、世の中もさうらよくなるのでは!?

(長地鎮一)A・Hさん

▼岡谷市出身の塚原選手の銅メダル獲得、うれしかったですよね。がい旋パレードも盛り上がりました。4年後のロンドンに向けて「1000m9秒台」をめざしてほしいです。



塚原直貴選手 銅メダルおめでとう!

母校 岡谷北部中陸上部のユニホームに記念のサイン

地元から声援を送るみなさん(北京五輪期間中)



晴々とした表情、まぶしいデス!



これぞ、銅メダリストの勇姿!



大勢の市民と童画館通りをパレード。
チアダンスチームやすわ湖太郎もかけつけて…



パレード終了後にはサイン会も。
抽選で選ばれた幸運な市民60人がうれしそうにサインを受け取っていました



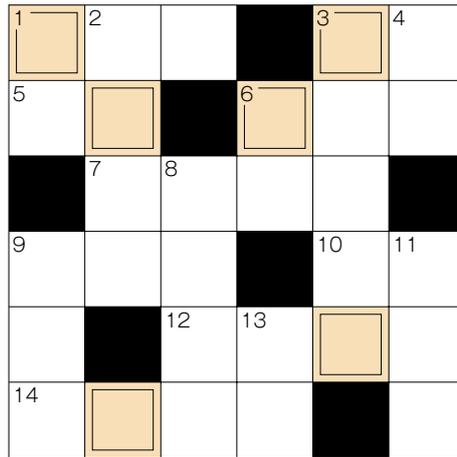
北京五輪陸上男子400mリレーで見ごと銅メダルを獲得した塚原選手が、9月6日ふるさと岡谷にがい旋！恩師や同級生ほか約1200人の市民がつめかけけるなか、祝賀パレードに臨むと、集まった子どもたちを前に「夢を持って、夢を！」と語り掛け、「おめでとう！」の声援や握手の嵐に満面の笑みで応えてくれました。
塚原選手、感動をありがとう！あの北京での歴史的瞬間を、わたしたちは忘れません。これからも、みんなであなたを応援しています。

広報クイズ No.274 クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷に関係のある言葉ができます。それを答えてください。

正解者の中から抽選で5名の方にロケット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 市民総合体育館の愛称○○○ドーム
- 3 岡谷に多い名字です。ヒントは“さんずい”
- 5 冬↔
- 6 今日の夜
- 7 ○○○○信州
- 9 おにぎりの具の定番。鯉節
- 10 朝○○、笑○○
- 12 おつまみの定番。烏賊
- 14 昭和30年2月1日に岡谷市と合併した村

◆タテのカギ

- 1 難しく言うと、細かい岩石の粒の集合
- 2 MINAKOI
- 3 以前の中央通りみたいに、人が集まる賑やかな所
- 4 その昔、メキシコ南東部で栄えた○○文明
- 6 芝居やサーカスをする建物
- 8 諏訪湖名物
- 9 由布姫が眠る○○○観音院
- 11 おかぼんのモデルになった珍獣
- 13 ○○回生

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」までお送りください。
10月10日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●前回(9月号)の答えと当選者

「かまぐちすいもん」

正解数40通(応募総数41通)の中から抽選でM・Fさん(長地片間町1)、H・Hさん(本町1)、Y・Eさん(加茂町1)、M・Yさん(長地小萩1)、T・Mさん(川岸中1)にロケット入浴券をお送りします。



岡谷市国際交流協会 メルヴィン・サラサーです 一人暮らし、頑張っています!



一人暮らしをして3年以上経ちますが、なかなか大変だと感じています。最初は自由に生活できることがアドベンチャーのようで面白かったけれど、病気になった時に、「困ったなあ」と思いました。

日本で一人暮らしを始めて3か月くらいのある日、夕食に日本料理を作りました。しょうゆを使いすぎてしまったのか、翌日、尿酸値が上がって痛風になってしまいました。朝起きたら足首がすごく(超!)痛くて、一日中まったく歩けません。朝も昼も食事ができない状態でとてもつらく、思わずイギリスに住んでいる母に電話すると、母は「救急車を呼びなさい」と私を心配して言いました。その言葉にハッとして“そうか!”と思い、119番に電話して10分後、救急車がアパートの外に。近くの病院に運んでもらい、1時間後、痛み止めの薬を

もらって、家に帰ることができました。あの時のことは今でも忘れません(後で救急車の正しい使い方ではないことも知りました)。

一人暮らしは、掃除、洗濯、アイロンがけとすべてを自分で行わないといけません。私家事のなかで一番嫌いなことは血洗いです!以前松本市に住んでいたとき、台所はお湯が出なかったため、血洗いに冷たい水を使っていました。お皿はそんなにたくさんではありませんが、冬の水は凍りそうなほど冷たいので、両手はかじかんでしまいました。本当に一人暮らしは大変ですね。

日本では、大学入学時などに、若者が親元を離れ自立すると聞きました。そのまま遠くで就職し、結婚してしまえば両親と暮らせないですね。母国のフィリピンでは、できる限り家族と一緒に生活をします。一長一短がありますが、良い面は、家族のきずなが強まり、お互いに頼ることができることだと思います。フィリピンの社会では、親の面倒を見ることは当然だと多くの人が思っています。また、結婚するということはその人の家族とも結婚するということです。フィリピンでは自分の両親、祖父母、子ども、また、兄弟の家族と共に暮らすことは普通です。どの家も大家族なのです。そのため、フィリピンには老人ホームが少ないかな?しかし、急速に変化している世界経済の影響もあり、社会も大きく変化し、私のように一人暮らしをする人たちも増えています。

ともあれ、岡谷市のみなさんよろしくお祈りします。