

 健康相談

 乳幼児健診

 予防接種

 子育て学習

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

金	土
無料相談会 午後2時～午後4時 相談室 機能訓練室 ・年金証書・認印 持ち方 任状必要 事務所 ☎ 23-3661	1  松澤工業 ☎ 27-7642
7  パパ・ママ教室(3回目) 午後7時～8時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック  離乳食教室(ステップ3) (19年11月～12月生) 集合午前9時50分  ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	8  信和設備 ☎ 22-3302
14  杉村設備 ☎ 27-8632	15  林鉄工設備 ☎ 23-3197
21  離乳食教室(ステップ2) (20年4月～20年5月生) 集合午前9時50分  松澤工業 ☎ 27-7642	22  浜パイピング ☎ 23-6885
28  岡谷酸素 ☎ 22-4931	29  十和設備 ☎ 24-0182

行政相談	12日(水)午後2時～5時 庁舎201・203会議室
無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 ※12月分予約:11/19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	20日(木)午後1時～4時 ※毎月第3木曜日 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) 12日(水)、26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	18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	13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)	6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)	10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	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
ボランティア総合相談		
金銭管理 財産保全相談		
社協心配ごと相談		
家庭介護相談	水曜日 第1・3土曜日 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 080-5143-3202
結婚相談		

今月の納税

◎国民健康保険税 第8期
納期…12月1日(月)

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)

妊娠5～7か月の 「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

- 1回目 ▶ 12月 5日 歯科診断、妊娠中の栄養・食生活
- 2回目 ▶ 12月 19日 お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージ
- 3回目 ▶ 1月 16日 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

申込み・問合せ 健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



日

月

火

水

木

●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

「ねんきん特別便

11月18日(火) 午前9時

市保健センター 1 階 健康

持ち物 ・ねんきん特別便

・年金手帳(お持

※代理の人は委

問合せ▶岡谷社会保険事

2  釜口医院 ☎ 22-2089  土田歯科医院 ☎ 28-3001  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  イワナミ ☎ 22-2222	3  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  土田薬局 ☎ 28-3232  岡谷酸素 ☎ 22-4931	4  BCG (20年5月5日～8月4日生)  シンニチ設備 ☎ 22-1365	5  1 歳 6 か月児健診 (19年4月生) 受付午後1時～1時30分  シンニチ設備 ☎ 22-1365	6  2 歳児にこここ教室 (18年10月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)  ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
9  林外科医院 ☎ 28-1200  浜歯科医院 ☎ 28-4649  御子柴薬局 ☎ 27-7056  上條電設工業 ☎ 23-5330	10  一般健康相談 受付午前10時～正午  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  三善工業 ☎ 23-3446	11  三善工業 ☎ 23-3446	12  3 歳児健診 (17年10月生) 受付午後1時～1時30分  総設工業 ☎ 28-8504	13  2 歳児にこここ教室 (18年10月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)  三種混合 (西堀・長地地区)  総設工業 ☎ 28-8504
16  翠川医院 ☎ 22-2084  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  オスガ設備 ☎ 27-6622	17  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  三種混合 (西堀・長地地区以外)  杉村設備 ☎ 27-8632	18  水道建設 ☎ 23-2662	19  3～4 か月児健診 (20年7月生) 受付午後1時～1時30分  水道建設 ☎ 23-2662	20  松澤工業 ☎ 27-7642
23  小谷内科医院 ☎ 28-4509  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  矢崎薬局 ☎ 23-7125  旭設備 ☎ 23-3764	24  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  丸竹下島商店 ☎ 22-2406	25  歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前9時30分～1時 予約専用電話☎23-6141  イワナミ ☎ 22-2222	26  9～10 か月児健診 (20年1月生) 受付午後1時～1時30分  イワナミ ☎ 22-2222	27  岡谷酸素 ☎ 22-4931
30  川岸医院 ☎ 22-2562  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  川岸薬局 ☎ 24-3103  アイテック ☎ 23-8500	◆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 歳児にこここ教室：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) ◆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——健康推進課(内線 1191)まで			

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】

さんれい くよう とう
蚕霊供養塔

きらめきの時代と命への感謝
オマージュ

昭和9(1934)年、閉塞する時代のかげりを払拭しようと立ち上がった有力製糸家たちは、関係者3万人から寄付を募り、岡谷では歴史ある寺院で、製糸家の多くが檀家でもあった照光寺に、総工費5千円(当時)をかけ「蚕霊供養塔」を建立。美濃石を積んだ基礎の下には、寄付帳(工女さんの名前や5

銭、10銭…などの金額も記載)、建設の経緯を記録した資料、

当時の



蚕の守護神「馬鳴菩薩」を祀る本格的な塔堂建造物。こうした形態での蚕霊供養塔は全国にも例がなく、岡谷と蚕糸の深い関わりとその繁栄を示す



宮大工の技の神髄を余すところなく表現。「蠶霊塔」の扁額は「蚕霊供養塔和讃」を作詞作曲した金剛流御詠歌流祖、曾我部俊雄大僧正の筆

新聞や雑誌などを収めた瓶が埋められました。
棟梁は、大隅流石田房茂氏。面積約3・3㎡、高さ約13・2m、総ヒノキ造りで銅板葺きの二重塔は、組物三手先(屋根を支え軒を飾る3段の木組み)や正面にむくりをつけた軒唐破風などを施し、日本古来の社寺建築の粹を集めて建てられました(昭和44年、石田氏の労働大臣賞受賞対象建造物に認定)。



平成19年度 経済産業省
近代化産業遺産



岡谷市本町2-6-43
TEL22-2314 (照光寺)
※外観のみ見学可 (寺の許可を得てください)



まちなみに独特の厚みをかもし出す
優美なたたずまい

「糸を吐き繭を結びて世のために死を顧みぬ虫ぞ尊き…」小さな蚕の献身に感謝を捧げる供養は、75年を経過した現在も、毎年営まれています。

健康ひと口メモ

No.373

知的脳トレーニング「囲碁の世界」

今月は、頭の体操として囲碁を取り上げてみます。

囲碁は、古くから日本にある国技の一つで、囲碁にか

かわることわざも多く、『目置く』『ダメになる』など、囲碁を知らない人でもことわざだけは知っているのではないかと思います。

では、囲碁は脳トレーニングにどのような効果をもたらしているのか？

囲碁は、幅広い年代層に、脳トレーニング効果をもたらします。幼少期には、石を数えることで計算力の向上になります。社会人にあつては、困難に立ち向かう時の判断力、まさに「大局観」を養えます。高齢者には、脳の老化を遅らせ、認知症の予防になるでしょう。最近では、教育現場で用いられるようになり、東大の教養課程でも囲碁が取り入れられているそうです。

囲碁は、ルールが分かりづらいという人もいるかもしれませんが、最初は石を並べるだけでいいのです。そのうちなんとなくルールがわかってきます。初段に近くなれば定石もある程度覚え、高段者では大局観も備わり、新聞に載っている「名人戦」の解説がわかるようになると楽しさも倍増します。同時に広く普及させる役目があります。こちらがおろそかで申しわけなく思います。



都会と違って、地元では仕事帰りなど気軽に立ち寄る碁会所がありませんが、最近ではインターネットで対局ができるようになり、日本棋院では月2000円程度で安心して囲碁ができるサイトを紹介しています。また、市内にはいくつかの囲碁のサークルがあり、水曜囲碁会は、イルフプラザで活動をしています。

1人でも多くの人が囲碁の良さを知ってくれることを望んでやみません。

(医師会)

シェイプアップおかや

ペットボトルのリサイクル

使用済ペットボトルは、店頭や



定位置で回収を行っています。回収したペットボトルからベレット状のPET樹脂原料に再生され、カーペット・ユニホーム・卵パック・事務用品などにリサイクルされます。また、ペットボトルから再びペットボトルにもリサイクルされています。

●見分け方…ボトル底の中央にヘソ状の突起があるのがペットボトルです。

可燃ごみの中に入れていませんか？

ペットボトルは貴重な資源です。燃えるごみではありません。きちんと分別して出しましょう。

排出ルールとして次のことをお願いしています。

- ①キャップ、ラベルを取る ②中をサッと洗う ③つぶす



なお、これまでラベルは取るようになっていませんでしたが、できるだけ取るようにご協力ください。

今月のサンデーリサイクルデー(資源物回収日)は、11月30日(日)の午後1時～3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場でいきます。すべての資源物を回収します。

環境基本計画のさらなる推進！

11月の基本目標

地球環境の保全

地域における環境保全活動を通じて、地球環境の保全に貢献します。



↑市民生活課窓口で配布しています

無用のアイドリングをやめましょう。

10分間のアイドリング(ニュートラルレンジ、エアコンOFFの場合)で、1300cc程度の燃料を浪費します。待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐車の際にはアイドリングを止めましょう。

市民のみなさんは…

●徒歩や自転車、公共交通機関を利用し、自家用車の使用を控えます。

事業者のみなさんは…

- 暖機運転は適切に、加減速の少ない運転・アイドリングストップを徹底します。
- 運転前に空気圧や不要な荷物がなかチエックし、違法駐車はやめます。
- ハイブリット車など、低公害車の導入に努めます。

ごみの自家処理(野焼き)は、法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められています。これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

「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

10月の
てがみから

▼は広報広聴担当より

食の安全が問題となつて近頃ですが、若い時には食べられなかったイナゴを休日ごとにつかまえて、つくだ煮にして「おいしい」と思いつつ食べています。

(川岸西2) K・Hさん

▼黄金色に頭をたれた稲穂のゆれる田んぼは、ふるさとの原風景のひとつですが、最近はいなごも数が少なくなっているのでしょうか。

秋は落葉の季節です。落葉をお勝手くずと混ぜて、コンポストでたい肥にしてエコ活動を推進していきたいです。

(加茂町2) M・Mさん

▼エコに関するお手紙を多くいただくようになりました。エコへの意

識の高まりを感じます。テレビでも、エコや地球温暖化問題の番組やCMが気になります。ごみの減量に心がけるほか、省エネの工夫など、できることをコツコツ積み重ねていきましょう。

ファミリーフェスティバルに初参加しましたが、すぐく面白かったです。また来年も参加して記録更新したいと思っています。

(長地出早3) O・Hさん

▼スポーツの秋ですね。みなさんもいろいろなスポーツにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

市民レポーターだより

小平陽子さんの
きれいな街は
さりげないボランティア
活動に支えられています

住宅や工場の多い岡谷。目立った観光地ではないし、ごみが多いと言う人もいます。

みなさんの住んでいる地域の道路や公園などはいかがですか？

ごみが多い所は犯罪も多いというデータもありますから…気になるりますよね。

通勤通学で使う人や車の通行

が多い、西堀高架下公園緑地が、常にきれいに保たれているのには感心しています。

そこで今回は、自主的にこの公園周辺のごみ拾いをされている、高林さんにお話を伺いました。



市民レポーター
小平陽子さん



ごみ拾いボランティア
高林洋司さん

ボランティアをされている人は、みなさん同様にたいそうなことではないから、と謙遜されますが、さりげなく日常的に、ごみ拾いをしてくださる人たちがいないとどうなってしまうのか、と思うほど高架下はポイ捨ての温床です。

高林さんは地域の役員や、小学生の登下校の見守りボランティアなどを経て、子どもが集う公園や自分の住まう地域に目がいくようになり、日課の畑仕事、趣味のゴルフを仲間や家族で楽しむ日々を送りながら、5年前から、朝夕で

きる時にごみを拾っているそうです。

通る人が、ありがとう、おつかれさま、と声をかけてくれたり、手伝ってくれる子もいたり、自然と日課になったそうです。

「気負わないでやる、好きな時にやる、だけど続ける…それがいいんじゃないかなあ。公園で遊んだ後に、親子で一緒にごみを拾って帰る習慣を作るのもいいですね。」と高林さん。なるほど、納得です！

人間が生きていればごみは無くならない、ごみ問題は解決できない？と思うほど、先の長い問題です。また、ごみがない所へは、ごみが捨てにくいそうですから、ごみをごみと呼ぶ前に、常にリセットする必要がありますね。

イベントとして、みんなでするごみ拾いもいいし、また、日課として、散歩しながらさりげなくごみ拾いするのもいい。清々しい気持ち味が味わえ、何より自分の心の掃除になりそうです。

みなさんも日常のひとつコマに、ごみ拾いを取り入れてみませんか？

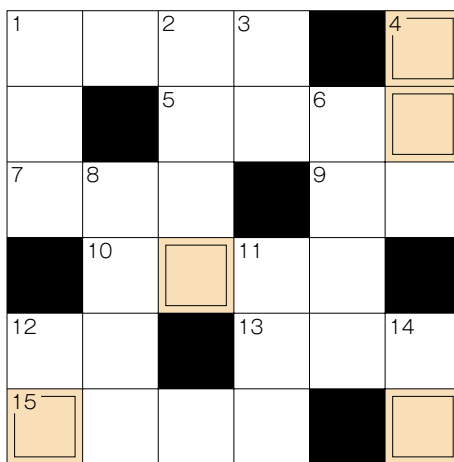
広報クイズ No.275

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名の方にロマネット入浴券をお送りします。



●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。
11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(10月号)の答えと当選者

「すわこはいつ(諏訪湖ハイツ)」

正解数35通(応募総数36通)の中から抽選でK・Mさん(川岸東1)、N・Fさん(大栄町1)、T・Iさん(川岸上1)、Y・Aさん(湖畔2)、K・Hさん(川岸西2)にロマネット入浴券をお送りします。

◆ヨコのカギ

- 1 岡谷を代表する紅葉の名所
- 5 岡谷を代表する縄文時代の遺跡
- 7 普及が進む、災害情報などが聞ける防災○○○
- 9 ○気、○白、○間
- 10 岡谷市唯一の映画館
- 12 この料理の美味しい季節になりました。
- 13 叫び
- 15 ワカサギ目当てに諏訪湖にいっぱい浮かびます

◆タテのカギ

- 1 サケのたまご
- 2 諏訪湖を一望する○○○○公園。城址でもあります
- 3 パームツリー
- 4 大忙し
- 6 1×1～9×9
- 8 豪雨災害で怖いのは土石流やこれ
- 11 お祭りの屋台で昔も今も子どもに人気の飲み物
- 12 川岸にある○○明保育園
- 14 災いのもと



岡谷市国際交流協会 メルヴィン・サラサーです 黙とう



先日、岡谷市に住んでいるフィリピン人が亡くなったと友人から聞きました。家族の死を経験したことのある私にとって、死亡のニュースはいつも衝撃的です。亡くなられた人の家族、および友人たちの辛い気持ちがよくわかります。

その亡くなられたフィリピン人の葬儀は、日本ではどのようにおこなわれたのでしょうか。そこで今回はフィリピンでのお葬式について紹介したいと思います。

一般的に私の国では火葬はしません。死者を棺に納め、家族、親戚、友人らが交代で何日間か付き添い、そして、土葬します。お葬式の前に、傷まないよう病院か葬儀場で遺体に防腐処置を施します。弔問客が花かお香典を持ってきます。お葬式は5～7日間以上続き、すべての人が黒か白の服を着て参列します。赤のようにお祝いに着る派手な色は着てはいけません。お葬式の時、弔問客が眠らないように、ギターを弾いたり、歌ったり、トランプなどをします。貧しい人たちはマージャンかギャンブルをします。そして、ギャンブルで得たお金はお香典の代わりにします。土葬する前に、カトリック教の場合、一旦教会に寄ります。そして、神父さんが祈りを捧げます。

また、毎年11月1日～2日に「オールセインツデー」を行い、多くの人がお墓参りへ行きます。日本のお盆と似ていますが、家族の親睦会かピクニックみたいです。ちなみに、先日亡くなったフィリピン人は火葬され、教会では彼女のためのミサが行なわれたそうです。

死とは避けられない人生の一部ですが、私を含めフィリピン人の多くは死後の世界を信じ、死は天国でのよりよい生活の始まりだと信じています。生きてると絶望的なできごとや悲しみにも出会いますから、ある意味、死は希望を与えてくれる特別なものという見方もできるのです。

フィリピンに「おもちゃ」を送ろう!

不要になったおもちゃを国際交流協会(市役所4階)にお持ちください。

受付期間…

11月4日(火)～12月12日(金)

※大きさは手で遊べる程度まで。壊れていないものに限りです。

集まったおもちゃをフィリピンの児童福祉施設に送る費用をねん出するため、チャリティイベントも行います。

チャリティ交流会&国際のど自慢大会

「ウインターポップスター」

出場者募集

日時…12月14日(日)

午後1時30分～5時

会場…諏訪湖ハイツ

問合せ●岡谷市国際交流協会

☎24-3226