

◆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	10日(水)午後2時～5時	巡回相談(長地支所)
無料法律相談 【予約制】	16日(火)午後1時～5時 ※1月分予約：12/17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	18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) 10日(水)、24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	16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	11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)	11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)	8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 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


金 5	土 6
林鉄工設備 ☎23-3197	シンニチ設備 ☎22-1365
12	13
浜パイピング ☎23-6885	三善工業 ☎23-3446
19	20
離乳食教室(ステップ1) (20年7月～20年8月生) 集合午前9時50分 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 十和設備 ☎24-0182	杉村設備 ☎27-8632
26	27
シンニチ設備 ☎22-1365	イワナミ ☎22-2222

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第3期
◎国民健康保険税 第9期
納期…12月25日(木)
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

3回目 ▶ 1月16日(金)・お風呂の入れ方
・産後のメンタルヘルスなど
2月6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
-  水道修理工当番店
-  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。
- **水道修理工当番店**
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
	1	2	3	4
		BCG (20年6月3日～9月2日) 信和設備 ☎ 22-3302	1歳6か月児健診 (19年5月生) 受付午後1時～1時30分 上條電設工業 ☎ 23-5330	2歳児にここ教室 (18年11月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区) 上條電設工業 ☎ 23-5330
7	8	9	10	11
牛山医院 ☎ 78-1192 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 高市薬局 ☎ 22-0781 ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 林鉄工設備 ☎ 23-3197	オスガ設備 ☎ 27-6622	3歳児健診 (17年11月生) 受付午後1時～1時30分 オスガ設備 ☎ 27-6622	三種混合 (西堀・長地地区) 2歳児にここ教室 (18年11月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外) 浜パイピング ☎ 23-6885
14	15	16	17	18
市瀬医院 ☎ 26-1717 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 かえで薬局 ☎ 26-1929 総設工業 ☎ 28-8504	三種混合 (西堀・長地地区以外) 旭設備 ☎ 23-3764	旭設備 ☎ 23-3764	3～4か月児健診 (20年8月生) 受付午後1時～1時30分 丸竹下島商店 ☎ 22-2406	丸竹下島商店 ☎ 22-2406
21	22	23	24	25
小口(耳鼻咽喉科)医院 ☎ 22-3068 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 山一小口薬局 ☎ 23-2206 水道建設 ☎ 23-2662	育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 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 十和設備 ☎ 24-0182	山崎医院 ☎ 22-3287 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 小坂薬局 ☎ 22-8069 松澤工業 ☎ 27-7642	9～10か月児健診 (20年2月生) 受付午後1時～1時30分 アイテック ☎ 23-8500	アイテック ☎ 23-8500
28	29	30	31	
林眼科医院 ☎ 28-6596 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 前川歯科医院 ☎ 22-3871 御子柴薬局 ☎ 27-7056 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 岡谷酸素 ☎ 22-4931	溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 信和設備 ☎ 22-3302	諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100 三井歯科医院 ☎ 23-8427 土田薬局 ☎ 28-3232 上條電設工業 ☎ 23-5330	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 今井内科・胃腸科クリニック ☎ 24-8688 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 矢崎薬局 ☎ 23-7125 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 林鉄工設備 ☎ 23-3197	

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。

【第七回】

旧岡谷市役所庁舎

「岡谷市」その誇りと希望の象徴

世界的な不況と忍び寄る戦争の影が製糸業に重圧を増すなか、一筋の光明となったのが市制施行（昭和11年4月1日）です。「シルク岡谷」として世界に羽ばたいた呼称を市の名前に採用して心機一転を図ることは、地域住民の希望でもありました。

旧岡谷市役所庁舎は、地元の製糸家、尾沢福太郎（明治創業の巨大製糸企業、尾沢組元経営者。合併により当時は片倉製糸紡績役員を務めていた）が、新市の門出にと私財を投じて建築（昭和11年2月の竣工）。市制施行に合わせて市（旧村）に寄付され、岡谷市のスタートを晴れやかに彩ると、名実ともに市のシンボルとなり、

昭和62年に市役所としての役目を終えて以降も、市民から愛着



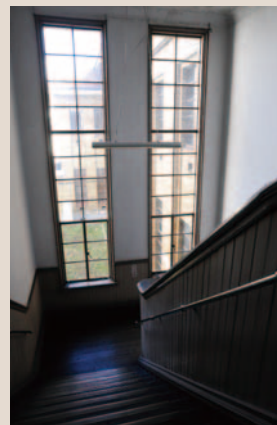
国登録有形文化財。中央に車寄せ玄関を突出させた左右対称の外観が美しい

が寄せられ、現在は岡谷消防署として使われています。
鉄筋コンクリート造2階建て。タイル貼りの壁面最上部は、人造石仕上げで、高窓とシンプルな胴蛇腹をまわして印象的に。赤瓦葺きの屋根もモダンなアクセントを添えています。ランドマークにふさわしい風格は今なお変わらぬ、内部1階の重厚な木製のカウンター、2階の旧市長室や旧貴賓室の赤じゅうたんなども、市庁舎時代の面影をとどめています。

HERITAGE OF INDUSTRIAL MODERNIZATION
平成19年度 経済産業省
近代化産業遺産



岡谷市幸町8-1
※外観のみ見学可



天井が高く、たて長の窓が多層されている。階段踊場の吹き抜け窓はさらに特徴的で、なぜか景色までも情緒的に見える



建物の傍らに立つ尾沢福太郎銅像。昭和11年5月、岡谷市が篤志に感謝し建立した。彫刻家武井直也（西堀区出身）作

子宮が下がってくる 「子宮下垂」「子宮脱」

子宮脱とはヘルニア（脱腸のようなもの）の一種で女性特有の病態です。

子宮が下がって膣から出てくるため、歩行などに際して不快感や違和感を感じるのですが、1日立つて歩いた夕方に症状が強くなる人が多くみられます。また膀胱脱を伴うケースも多く、「ちよつとしか出なくてすぐまたトイレに行きたくなる」タイプの頻尿や失禁などの症状が出ることもあります。同じような病態である痔を合併している人も多く見られます。下がる程度によって1度から3度に分かれますが、下がりの程度がわずかでも自覚症状が強い場合もあります。

原因は、解剖学的には骨盤底の筋肉のゆるみであるとか、子宮を支える帯状の靭帯という組織のゆるみであるとかいくつかの説があります。また、鉱山や農業などでの重労働や分娩の回数や処置の善し悪しに関係あるという説（とはいえお産をしたことのない人でも起こることがあります）、筋肉が弱く胃下垂など「下がりやすい体質」が関係あるという説などいろいろです。40歳代から少しずつ見られ、50歳代から増える原則的に高齢者の病態ですが、かつては

若い人にも珍しくなかったそうですから、労働や分娩の関与もあながち外れではないでしょう。

頻度について統計がないので分かりませんが、いろいろな地方の病院を回った経験から言うと、諏訪地方は非常に子宮脱の患者さんが多い印象があります。おそらくこの地方特有の冷えが関係あるのか、諏訪の女性は働き者なのではないかと思っております。

治療はごく軽いものであれば「骨盤底筋運動」や「失禁予防体操」で進行を防いだり、漢方薬「補中益気湯」が効果を示す例があります。下垂が強いものでは、ペッサリーというプラスチックやゴムでできた輪っか状の「つかえ棒」を入れて矯正します。定期的に消毒に通う必要がありますが、これらで数年持たせることができます。

このような治療でうまくいかないような場合、手術が選択されます。いろいろな手術法がありますが、多くはお腹を切らない腔式手術です。基本的に加齢現象の1つであり、放っておくと少しずつ進むものから、心当たりのある人は症状が軽いうちに産婦人科を受診されるようおすすめします。（医師会）

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業

運動療法教室

第3期分 受講者募集

市では、今期も厚生労働省指定「健康増進施設」やまびこスケートの森トレーニングセンターを利用して、運動療法教室を実施します。

対象者：健康診断の結果、または医師により生活習慣病と診断され、運動療法が必要と判定された患者および予備群の人
募集定員：15名

期間：第3期 12月8日～3月24日
（火、木、金の週3日 全約50回）

時間：午後1時30分～3時30分
受講料：1人15000円（スポーツ保険料別途）※1回目に集金します。

内容：①運動負荷試験 ②形態・体脂肪測定、体力測定 ③医師による講座 ④食生活に関する基礎講座 ⑤運動療法

※運動については医師による運動処方箋により各自のプログラムとなります。

場所：やまびこスケートの森トレーニングセンター

申込み：健康推進課の窓口にて受付。

※申込みに必要なもの：①運動療法教室参加申込書（健康推進課・医療機関の窓口にあるチラシをご覧ください）②運動許可証（かかり付けの医師にご相談ください）③印鑑

申込期限：12月4日（木）

【定員になり次第締め切ります。】

問合せ●健康推進課（内線1190）

まだまだいける ぴんぴんキラリ☆教室 ～一般高齢者向け「介護予防教室」(第3回)～

寝たきりにならないよう身体や心の衰えを予防し、いつまでも『ぴんぴんと自分らしく生きる』ための講座。大好評を受け3回目を開催します。資格を持ったスタッフが、みなさんと楽しくできるメニューや、家でも継続してできる無理のない運動などを、安全に指導します。そのほか、栄養や口の機能についての話もあります。お気軽にご参加ください。※今までに参加経験のない人を優先しますので、ご了承ください。

場所	湯けむり(旧ヘルシーパル)	やまびこスケートの森
日程	1月5日～3月9日 毎週月曜日 全10回	1月6日～3月10日 毎週火曜日 全10回
時間	午後1時～3時	午前10時～正午
定員	おおむね20名 ※定員になり次第締め切ります。	

対象者…市内在住の65歳以上の人

送迎…希望者は最寄りの公会所発着で会場まで無料送迎

申込み…介護福祉課窓口もしくは電話にて受付

問合せ●介護福祉課（内線1276）

無料 送迎付 受講料 無料



「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

11月の てがみから

▼は広報広聴担当より

いつも運転して思っていることですが、方向指示器の使い方が複雑なドライパーが増えた気がします。交差点のすぐ直前で出す人、曲がり始めてやっと出す人など様々ですが、大変危険な運転だと思えます。JAFの雑誌でも事故率が一番高いのがこのような場合だと言っています。

冬にかけて道路状態も悪くなります。基本を守った運転を心がけたいものです。

(長地権現町2) H・Aさん

▼道路交通法では合図を行う時期として、右折や左折をしようとする30メートル手前の地点に達した時(交差点の場合は交差点の側端)

方向指示器を操作することになっています。

冬場の凍結・圧雪道路では、方向指示器を出すことが遅いと、後続車が急ブレーキをかけることとなり、大変危険ですね。

冬場だけに限らず、安全運転に心がけ交通事故のない社会にしましょう。

今朝は一番の冷え込みだったそうで、日中の日差しが貴重になってきました。

干し柿作りも済み、これからは漬物の時期。がんばってやるつもりです。

(天竜町2) A・Oさん

▼いよいよ寒くなり、冬が近づいていますね。雪かきは大変ですが、子どもたちは、雪合戦やスケート、雪だるま作りと待ち遠しいでしょうね。

市民レポーターだより

宮坂横三さんの

おかやよいとこ探し

パート五二

築こう

快適な

まちづくり



市民レポーター 宮坂横三さん

一日一日と日が短くなり、この時期になると二年の早さを感じられるこの頃。

今回は、健康で過ごせたことに感謝して、今年の垢を落とすことと食事の二本立て。岡谷温泉 romana ネットと併設されている山の駅(食事処)を訪ねてきました。

「くつろぎに満たされる癒しのひととき」をキャッチフレーズに暖かく迎えてくれる romana ネット(ローマ風呂をイメージした保養と社交の場)の業務課主任橋爪健治さんにお話しを聞きました。

事業内容の改革の一端として浴室内の洗い場の増設、油(燃料)を今年4月よりガス化したこと(油燃料高騰のため)、ベビースイミング教室の充実(平日運動)も実現。朝風呂の人気も高く毎日200人、250人前後の人たちが利用しているそうです。また、一般利用者は、県内はもちろん、北は北海道、南は沖縄県に至るまで大勢のみなさんに利用いただいているとのこと。

浴槽底の玉石が何とも心地よく、ついつい極楽とつぶやいてしまう。

次に、湯上り後に利用したい、食事処山の駅(平成16年4

月オープン、川岸駒沢山の駅支店)代表宮沢進さんにお話しをお聞きしました。

オープン当時は、日本そばだけの販売で全く駄目であったが、ある時お客さんのひとりで発想を転換、メニューの増加(麺類全般・ご飯類・定食など)をして今日の形態となったこと、地元産の新鮮野菜の販売、また、目玉の1つとしてフリードリンクも始めたことなど、ここまで努力をしてこられたお話しをお聞きしました。私が取材した時は、団体客が入りなかなか盛況でした。

これからもますますの事業の発展をとエールを送り辞去しました。もうすぐ寒い冬が来ます。お互い体調に気をつけてよいお年を。

また一つ

思い出残して 年がゆく



ロマネット
業務課主任
橋爪健治さん



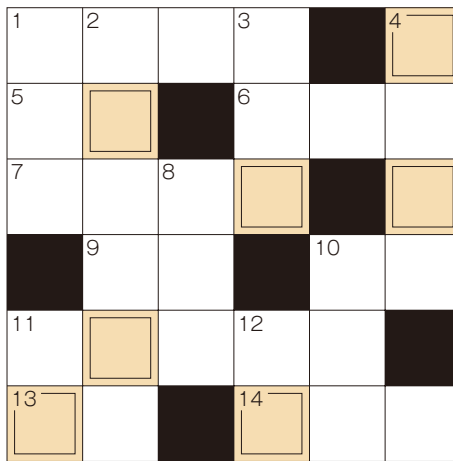
「駒沢山の駅」
支店代表
宮沢 進さん

広報クイズ No.276 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する言葉ができます。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 屋内も屋外もOK。岡谷といえばこのスポーツ
- 5 前から25番目。後から2番目
- 6 分譲地「ポートタウン」は〇〇〇保育園の隣
- 7 余弦。cos
- 9 餅や鐘はこうします
- 10 この時期軒先につるしている家を見かけます
- 11 岡谷病院の西側にあります
- 13 〇〇曲折
- 14 豪雨による出水などに備えて用意します

◆タテのカギ

- 1 うなぎのまち岡谷のキャラクター。
〇〇〇太郎
- 2 安心・安全な市民生活のより所。
神明町にあります
- 3 東京に暮らす人
- 4 ひいてひいて、トントントン
- 8 今〇〇〇・くるよ
- 10 岡谷が発祥、〇〇〇土用丑の日
- 11 〇〇部中学校。校庭は岡谷市陸上競技場
- 12 笑うこれには福が来ます

●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。
12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(11月号)の答えと当選者
「たかぼっち(高ボッチ)」
正解数40通(応募総数40通)の中から抽選でD・Iさん(本町1)、T・Mさん(郷田1)、Y・Oさん(本町4)、S・Hさん(天竜町2)、S・Yさん(川岸中3)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 のど自慢



ちょうど1年前のことです。「NHKのど自慢」に出場しました。同僚がNHKのど自慢を観覧するために、往復はがきを送っていました。毎週テレビで見られるのに、何枚も往復はがきを出すなんて…と聞いていたのですが、私もだんだん興味がわき、その週の日曜日に「のど自慢」をテレビで初めて見ました。それはとても面白い歌のコンテストでした。

フィリピンでは、テレビで歌のコンテストをたくさんやっていますが、ほとんどが真剣な番組です。参加している人はまるでオリンピックに参加している選手のようなです。

私が「のど自慢」で見たのは、オンチなおじいさん、叫ぶチアガール、そしてさまざまなコスチュームの人々。これを見て「このコンテストに参加しないと!」と、私は決意し、次の年「曲名:さくら」と書いたはがきを送りましたが、残念ながら選ばれませんでした。

翌年は、抽選率を上げるため、私1人のエントリーだけではなく、友だちに頼んでグループエントリーのハガキも送りました。その甲斐あってグループエントリーのハガキが当たり、4人でオーディシ

ョンを受けることになりました。

オーディションには総勢250組が集まり、テレビ出演できる20組に入るため、5時間を費やして熱戦を繰り広げました。発表でブラジル人の友人が叫んで抱きついて来たので、私たちが選ばれたことを知りました。

本番の日は、緊張のなか参加者同士で励まし合いました。歌った直後のインタビューで長野県の印象を聞かれ「空気は冷たいですが、人間は温かいです」と答えると、観客のみなさんがとても大きな拍手をしてくれたので、みなさん私の答えを気に入ってくれたのかな?と思いました。

優勝することはできなかったけれど、のど自慢を通じて日本の歌を多く学ぶことができ、仲間との結束、そして仲間と歌う楽しさも体験しました。

国際のど自慢大会開催

チャリティ交流会・クリスマスパーティー

日時…12月14日(日) 午後1時30分～

会場…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

※受付は午後2時までです。たくさんのお参加をお待ちしています。