



# 冬の講座

申込み  
問合せ

勤労青少年ホーム

☎23-2201

☎24-3010

受講料等を添えてお申し込みください。  
(電話での仮受けもします)

午後6時～  
受付

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年（39歳まで）の方

受講料…1講座 1,000円（材料費等負担の講座有）

会場…ボクシング・フィットネス、ピラテス、HIPHOP、さわやかクッキングは勤青ホーム

受付開始日	講座名
1月10日（木）～	ボクシング・フィットネス、楽しくヨーガ、バドミントン
11日（金）～	さわやかクッキング、HIPHOP、ピラテス

## 「一年の初めに」ホップ・ステップ・ジャンプ講座

◆ボクシング・フィットネス（定員…30名）

期間…1月21日～3月3日（2/11休み）〔月曜日・全6回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…長矢良子先生（エアロビクスインストラクター）

◆楽しくヨーガ（定員…30名）

期間…1月21日～3月3日（2/4・2/11休み）〔月曜日・全5回〕

時間…午後7時～8時30分

会場…諏訪湖ハイツ2F大会議室

講師…片桐りよ子先生（シャーンティヨーガ講師）

◆ピラテス（定員…35名）

期間…1月25日～2月29日〔金曜日・全6回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…長矢良子先生（PEAピラテスコーチ）

◆わくわくHIP HOP（定員…25人）

期間…1月24日～2月28日〔木曜日・全6回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…唐沢裕香先生

（スタジオビーチハウスインストラクター）

## 「冬を満喫」スポーツチャレンジ講座

◆バドミントンに挑戦！（定員…30名）

期間…1月23日～2月27日〔水曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時

講師…市バドミントン協会員

会場…市民総合体育館 スワンドーム

費用…保険代ほか650円

## 「料理のこころ」幸せ講座

◆さわやかクッキング（定員…20名）

期間…1月24日～2月28日〔木曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時

講師…今井都乃先生（管理栄養士）

費用…材料費4,200円

## 1月 図書館情報 ☎22-2031

### おはなしの森

日時…5日・12日・19日〔毎回土曜日〕

時間…午後3時～と3時30分～の2回

### ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊び、簡単工作など…

期日…1月17日（木） 時間…午前10時30分～

1月の  
児童書

## テーマブックス 「はうこそ 恐竜の世界へ」

### 冬の子ども 工作教室

日時…1月26日（土）午後1時30分～3時30分

内容…おにの面とリサイクル工作

持ち物…はさみ・えんぴつ・ものさし

※ちいさなお子さんは保護者の方と参加してください。

## 今月の納税

市 県 民 税 第4期

国民健康保険税 第10期

納期 1月31日（木）

納税には便利で確実な口座振替をご利用ください。

税務課収納担当（内線1135）

1月18日（金）は

## 無事故無違反(M・M)デー

～積雪・凍結道路に注意！～

- ・スタッドレスタイヤ装着など冬用の装備を必ずしましょう
- ・急発進・急停止・急ハンドルなど“急”のつく運転は事故の原因ですので止めましょう

## 休日歯科医院

※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。

## 水道修担当番店

※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

火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>🏥 今井整形外科 ☎28-9933</p> <p>🏪 矢崎薬局 ☎23-7125</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎26-1414</p> <p>💧 林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>2</p> <p>🏥 花岡(内科)医院 ☎22-3525</p> <p>🏪 ファミリー薬局 ☎24-1801</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎26-1414</p> <p>💧 オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>3</p> <p>🏥 藤森(外科)医院 ☎22-2281</p> <p>🏪 湖北堂薬局 ☎22-2325</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎26-1414</p> <p>💧 浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>4</p> <p>💧 旭設備 ☎23-3764</p>	<p>5</p> <p>💧 丸竹下島商店 ☎22-2406</p>
<p>8</p> <p>📄 BCG (19年7月9日～ 10月8日生)</p> <p>💧 イワナミ ☎22-2222</p>	<p>9</p> <p>👶 1歳6か月健診 (18年6月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>💧 岡谷酸素 ☎22-7609</p>	<p>10</p> <p>👶 2歳児にこにこ教室 (17年12月生) 受付午前9時30分～10時 (今井・小井川・長地地区)</p> <p>💧 岡谷酸素 ☎22-7609</p>	<p>11</p> <p>👶 すくすく学級(完了期) &lt;離乳食の教室&gt; (19年1月～2月生) 午前9時50分集合</p> <p>💧 信和設備 ☎22-3302</p>	<p>12</p> <p>💧 アイテック ☎23-8500</p>
<p>15</p> <p>💧 信和設備 ☎22-3302</p>	<p>16</p> <p>👶 3歳児健診 (16年12月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>💧 上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>17</p> <p>📄 三種混合 (長地・西堀地区)</p> <p>👶 2歳児にこにこ教室 (17年12月生) 受付午前9時30分～10時 (今井・小井川・長地地区以外)</p> <p>💧 上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>18</p> <p>👶 パパ・ママ教室(3回目) 午後7時～8時30分</p> <p>💧 林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>19</p> <p>💧 三善工業 ☎23-3446</p>
<p>22</p> <p>💧 オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>23</p> <p>👶 3～4か月児健診 (19年9月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>💧 オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>24</p> <p>💧 浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>25</p> <p>👶 すくすく学級(中期) &lt;離乳食の教室&gt; (19年6～7月生) 午前9時50分集合</p> <p>💧 浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>26</p> <p>💧 杉村設備 ☎27-8632</p>
<p>29</p> <p>💧 旭設備 ☎23-3764</p>	<p>30</p> <p>👶 9～10か月児健診 (19年3月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>💧 丸竹下島商店 ☎22-2406</p>	<p>31</p> <p>💧 丸竹下島商店 ☎22-2406</p>	<p><b>まちの保健室</b></p> <p>◇ロマネット(健康相談・血圧測定) 日 時…18日(金)午後1時～3時 場 所…2階休憩室</p> <p>◇諏訪湖ハイツ(健康相談・血圧測定) 日 時…28日(月) 午前10時～正午 場 所…1階ロビー</p> <p>◇こどものくに (健康・食事・歯・育児の相談) 日 時…7日(月)午前10時～11時30分 場 所…こどものくに(イルフプラザ4階)</p>	




























👶 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

📄 📄 📄 📄  
問合せ  
健康推進課  
(内線1191)

## 各種相談日

岡谷市役所 ☎23-4811

行政相談	9日(水)午後2時～5時	環境安全課
無料法律相談 〔予約制〕	15日(火)午後1時～5時 ※2月分予約:1/16～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
高齢者の暮らしと 財産を守るための 相談	17日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室
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 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767	子ども課
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
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)9日(水)、23日(水) 午前11時～午後5時 申込 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206	
夜間教育相談	9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	
女性のための相談	10日(木)午前10時～午後4時 申込 企画課 イルプラザ・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	
発明相談	10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 ウェルハートおかや ☎28-0778	
こころの健康相談 〔予約制〕	22日(火) 午前9時～正午〔申込〕健康推進課 ☎23-6141	
ふれあい おしゃべり電話		
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	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
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	

日	月
6	7
 平林(内科)医院 ☎22-3952  高市薬局 ☎22-0781  ホワイト歯科医院 ☎28-2635  十和設備 ☎24-0182	 イワナミ ☎22-2222
13	14
 林外科医院 ☎28-1200  御子柴薬局 ☎27-7056  前川歯科医院 ☎22-3871  シンニテ設備 ☎22-1365	 翠川(内科)医院 ☎22-2084  湖北堂薬局 ☎22-2325  溝口歯科診療所 ☎27-3838  ミヤサカ管工 ☎22-9615
20	21
 米山医院 ☎22-2880  山一小口薬局 ☎23-2206  三井歯科医院 ☎23-8427  総設工業 ☎28-8504	 三種混合 (西堀・長地区以外)  相 健康相談 受付午前10時～正午  林鉄工設備 ☎23-3197
27	28
 川岸医院 ☎22-2562  川岸薬局 ☎24-3103  アポロ歯科医院 ☎23-8100  水道建設 ☎23-2662	 相 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 午前10時～正午 予約専用電話☎23-6141  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  旭設備 ☎23-3764

### 予防接種

受付時間 午後1時～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。

## 腹くつきょうか 腹腔鏡下手術について

腹腔鏡下手術という言葉を知ったことはありますか？

この手術は、従来の方法と違ってお腹を大きく切ってそこから中ほどの腹腔鏡という、先端にCCDカメラのついた器具を、一般的には炭酸ガスでふくらめたおなかの中に挿入して中の様子をモニターテレビに映し出し、その画面を見ながら手術を行う方法です。狭いところや直接見えないところも拡大して見ることが出来ます。腹腔鏡の入っている所と違う3〜4カ所に5〜10mmの筒（トロッカーといいますが）を取り付け、ここから細いマジックハンドのような鉗子かんしを何本か挿入して手術を行います。

日本では1990年頃より、まず胆嚢摘出術からこの方法が使われるようになりました。現在はお

腹の中の臓器はほとんどこの方法で手術ができるようになってきています。

腹腔鏡下胆嚢摘出術は標準術式として多くの病院で行われていますが、それ以外は専門施設で行われることが多いようです。

この腹腔鏡下手術は、腹腔鏡を入れる穴のほかに3〜4個の小さな穴から鉗子を入れる創だけです。みますので傷跡が小さく、痛みも最小限ですみます。したがって体も早くから動かすことが出来ます。またお腹の中の腸などが長い時間空気に触れず、また手で触ったりせずに手術ができますので、術後の回復が早く、問題なければ普通より早く食事ができます。

ということでは退院までの時間を短縮できるということです。さらには創への癒着による腸閉塞なども起こりにくいわけです。

ところが、いいことばかりではありません。某大病院院でのニュースが皆さんの記憶に残っているかもしれませんが、無理にこの手術をいたしますと思わぬ事故が起こります。手術は直視下ではなく、モニターテレビの中だけの限られた範囲で行われますので、死角が有ります。電気メスなどで見えないところの臓器を損傷してしまうことがあり、気づかないまま手術が終えてしまうことがあります。

は有りませんので、大切な触感が使えません。技術的には難しい手術で、安全に行うための準備・トレーニングが必要と考えられます。

しかし安全性を確保して行われれば、新しい技術によりもたらされるメリットは非常に大きく、手術の常識を徐々に変えていくことが出来る方法なのです。患者さんにとって一番いい方法を提供できるように我々は日々努力をしています。(医師会)

### 健康推進課からのお知らせ

#### 《訂正とお詫び》

広報おかや12月15日号で「後期高齢者医療制度」のお知らせ(14ページ)の中で、保険料の計算式の表記が誤っていました。深くお詫び申し上げますとともに、下記のとおり訂正させていただきます。

#### 訂正前

【所得割額】・・・総所得金額-33万円×所得割率6.53%  
(長野県)



#### 訂正後

【所得割額】・・・(総所得金額-33万円)×所得割率6.53%  
(長野県)

※1月から各地区で説明会を開催します。保険料につきましても詳細をご説明します。今月号(5ページ)に日程表を掲載しましたのでご覧いただき、ぜひご参加ください。

問合せ 健康推進課 国保医療担当  
(内線1186)