



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。



水道修理当番店

※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

◇諏訪湖ハイツ  
(健康相談・血圧測定)

日 時…25日(月)  
午前10時～正午  
場 所…1階ロビー

◇こどものくに  
(健康・食事・歯・育児の相談)

日 時…4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)

1

♥ 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

💧 十和設備  
☎24-0182

2

💧 松澤工業  
☎27-7642

5

📄 BCG  
(19年8月6日～  
11月5日)

💧 アイテック  
☎23-8500

6

👶 1歳6か月健診  
(18年7月生)  
受付午後1時～1時30分

💧 アイテック  
☎23-8500

7

👶 2歳児にこにこ教室  
(18年1月生)  
受付午前9時30分～10時  
(今井・小井川・長地地区)

💧 シンニ子設備  
☎22-1365

8

💧 シンニ子設備  
☎22-1365

9

💧 岡谷酸素  
☎22-4931

12

💧 ミヤサカ管工  
☎22-9615

13

👶 3歳児健診  
(17年1月生)  
受付午後1時～1時30分

💧 ミヤサカ管工  
☎22-9615

14

📄 三種混合  
(長地・西堀地区)  
👶 2歳児にこにこ教室  
(18年1月生)  
受付午前9時30分～10時  
(今井・小井川・長地地区以外)

💧 三善工業  
☎23-3446

15

♥ パパ・ママ教室(2回目)  
午後7時～8時30分  
持ち物:母子手帳

💧 三善工業  
☎23-3446

16

💧 林鉄工設備  
☎23-3197

19

💧 総設工業  
☎28-8504

20

👶 3～4か月児健診  
(19年10月生)  
受付午後1時～1時30分

💧 杉村設備  
☎27-8632

21

💧 杉村設備  
☎27-8632

22

♥ すくすく学級(前期)  
<離乳食の教室>  
(19年9～10月生)  
午前9時50分集合

💧 水道建設  
☎23-2662

23

💧 浜パイピング  
☎23-6885

26

💧 松澤工業  
☎27-7642

27

👶 9～10か月児健診  
(19年4月生)  
受付午後1時～1時30分

💧 松澤工業  
☎27-7642

28

💧 イワナミ  
☎22-2222

29

💧 イワナミ  
☎22-2222

👶 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

無料法律相談 〔予約制〕	19日(火)午後1時～5時 ※3月分予約:2/20～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	21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)13日(水)、27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	6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	14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	
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	7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9時～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	
こころの健康相談 〔予約制〕	26日(火) 午後1時～4時[申込]健康推進課	☎23-6141
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		
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	

日	月

## まちの保健室

◇ロマネット(健康相談・血圧測定)  
 日 時…15日(金)午後1時～3時30分  
 場 所…2階休憩室

3

-  林眼科医院  
☎28-6596
-  御子柴薬局  
☎27-7056
-  宮坂歯科診療所  
☎22-7275
-  イワナミ  
☎22-2222

4

-  十和設備  
☎24-0182

10

-  林内科・循環器クリニック  
☎26-8100
-  矢崎薬局  
☎23-7125
-  早出歯科医院  
☎28-0024
-  信和設備  
☎22-3302

11

-  山崎医院  
☎22-3287
-  ファミリー薬局  
☎24-1801
-  山田歯科医院  
☎22-2131
-  上條電設工業  
☎23-5330

17

-  小口クリニック  
☎24-4114
-  山一小口薬局  
☎23-2206
-  しんえい歯科クリニック  
☎27-7500
-  オスガ設備  
☎27-6622

18

-  三種混合  
〔西郷・長地地区以外〕
-  総設工業  
☎28-8504

24

-  今井内科胃腸科クリニック  
☎24-8688
-  梅垣薬局  
☎23-4888
-  牛山医院歯科  
☎22-6422
-  旭設備  
☎23-3764

25

-  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
-  水道建設  
☎23-2662

 **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。

## 特定健康診査・特定保健指導の説明会 開催中です

平成 20 年度から、40 歳以上 75 歳未満の方を対象に、メタボリックシンドローム予防対策を取り入れた健診を実施します。医療保険者は、健診を活用し健康づくりを支援する役割を担います。今までの市の基本健診にかわり、それぞれの医療保険者が健診を実施します。1 月から説明会を開催しています。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 程	説明会場	時 間
2 月	1 日 (金) 川岸支所	午後 7 時～
	5 日 (火) 保健センター	
	6 日 (水) イルフプラザ・カルチャーセンター	午後 1 時 30 分～
	12 日 (火) 湊支所	午後 7 時～
	18 日 (月) 保健センター	午後 1 時 30 分～

<対象者>

- ☆岡谷市の国民健康保険加入者で40歳～74歳の方
- ☆他の医療保険加入者で、今まで市の実施する健診を受けてきた方

問合せ 健康推進課  
国保医療担当  
(内線 1190)

第 21 回諏訪地区保健指導員等研究大会

### 講演会 「気になりませんか？もの忘れ !!」

講師 杏林大学病院 高齢医学科長 鳥羽研二先生

脳をイキイキ活性化！  
脳の若々しさを  
保ちましょう

日 時 2月9日(土) 午後2時～

講演会受付 午後1時30分～

場 所 カノラホール大ホール

問合せ 健康推進課 (内線 1184)

入場無料  
手話通訳あり



プロフィール  
諏訪清陵高校、東京大学医学部卒業  
2000年 杏林大学医学部高齢医学  
主任教授  
2006年～杏林大学病院  
もの忘れセンター長(兼任)

平成19年度 第2回岡谷市生涯学習大学

### 「近代化産業遺産によるまちづくり」

— 地域の特質とストーリー —

私たちの郷愁であるシルク岡谷。世界に飛躍した製糸業の遺産はまだ残っています。こうした近代化産業遺産の価値を見直し、保存と活用の方角性を探ってみませんか。

日 時 2月23日(土)

午後1時30分～3時30分

聴講無料!

場 所 イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

申込み イルフプラザ・カルチャーセンターへ電話・窓口等でお申し込みください。  
☎24-8401 ☎24-8442

講師  
工学院大学  
建築都市デザイン学科  
後藤 治教授



# 健康 ひと目メモ

No.364

## 気をつけよう! 感染性胃腸炎の二次感染

毎年冬になると感染性胃腸炎が流行します。感染性胃腸炎は色々な病原体に感染して起こる胃腸炎の総称ですが、冬に発生する物はほとんどがノロウイルスの感染が原因です。非常に感染力が強く、患者さんの嘔吐物を介して別の人に感染するため(二次感染)、各家庭でも家族内で感染しない様に気をつける必要があります。

### 症状

主な症状は嘔吐、下痢、腹痛です。一般的に症状は軽く二〜三日で回復するため、特別な治療は必要ない事がほとんどです。子供や、下痢と嘔吐がひどい場合には脱水になっていている場合があります。点滴を行います。医療機関を受診して下さい。高齢者では嘔吐物がのどに詰まったりする事があります。

### 感染経路

ウイルスが口から入って感染

します。カキなどの貝の生食に注意しましょう。二次感染では嘔吐物・便を片付ける際に手・衣類などにウイルスが付着し、食事時に口から入る事が原因です。嘔吐物が乾燥してウイルスが空気中に散布される事もあります。

### 予防

二次感染の予防には  
◎とにかく石鹸で手を洗う  
ウイルスは石鹸で手を洗えば落とせます。外出後やトイレの後、調理・食事の前には石鹸で手を良く洗いましょう。  
◎便・嘔吐物に直接さわらない  
嘔吐物等を片付ける時には使い捨ての手袋を使用しましょう。衣類に付着した時には着替える必要があります。片付けの後には石鹸で手を洗いましょう。

### ◎消毒

ノロウイルスはアルコールでは消毒できません。調理器具等は加

熱消毒(85℃以上で1分間以上)します。加熱できない物は次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒が必要です。台所用漂白剤のキッチンハイターやキッチンキレイキレイを使い消毒液を作ることが出来ます。衣類等は水五リットルにキッチンハイター百ミリリットルを溶かした液体(塩素濃度0.1%溶液)に約三十分浸けます。嘔吐物のかかった壁や床は0.1%溶液をつけたペーパータオルで拭きます。汚染された手で触れたドアノブや電話は0.05%溶液(0.1%溶液を二倍に水で薄めた液)で拭きましよ

う。尚、塩素系漂白剤なので、衣類では変色の可能性があります。金属は腐食しますので後で水拭きしましょう。また皮膚には使用できません。扱う際には手袋等を着けて下さい。  
※塩素系の漂白剤の使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。(医師会)

岡谷塩嶺病院

## やまなみ ひなまつりコンサート

～エレクーンとオカリナと歌声と～

日時 3月1日(土)午後1時30分～2時30分  
場所 岡谷塩嶺病院 外来ホール  
出演 ヤマハ音楽教室講師、岡谷オカリナの会  
歌 林 淳子さん  
曲目 早春賦、うれしいひな祭り、さくら、春の小川 など

“みなさんで春を呼びましょう”

問合せ 健康保険岡谷塩嶺病院(☎22-3595)



# カメラ レポート

1/13

## うなぎを食べて寒さをふっとばせ!

第1回「岡谷寒うなぎまつり」がララオカヤで開催され、大勢の家族連れでにぎわいました。うなぎ弁当や限定「うなぎサンド」、うなぎ関連商品の販売のほか、うなぎの早つかみ大会や落語、吹奏楽などの発表があり「うなぎのまち」をPRしました。また「すわ湖太郎」のほか、辰野町、原村、松本市など県内市町村のPRキャラクターが集合し、子どもたちとふれあい、それぞれの特産物を販売してイベントに華を添えました。

そのほか、湖畔公園ではうなぎ供養祭が行なわれ、約50匹のうなぎがみなと保育園の園児らの手によって諏訪湖に放流されました。



1/13

## 二十歳の門出 華やかに

カノラホールで成人式が行なわれ、新成人556人中、399人（男性185人・女性214人）が華やかに着飾り二十歳の門出を祝いました。

今井市長が「読書の習慣を身につけ、思いやりを大事にしていきたい」と式辞を述べられ、新成人を代表して小井川区の宮坂聡美さんが「互いの価値観を認め合いながら切磋琢磨し成長すること、人間と自然が共生する社会を構築していくことが私たちの責務」と決意を表しました。

また、西堀区の小口祥子さんが「自分の夢の達成に向けて努力し、社会に貢献できるように頑張りたい」と謝辞を述べました。



## 岡谷市福祉灯油券を配布しています

原油価格の高騰に伴い、厳しい状況に置かれている市民で、特に65歳以上の独居世帯などの市民税非課税世帯への緊急支援対策として、冬期間の灯油代の一部を助成するため、「岡谷市福祉灯油券」を支給しています。

福祉灯油券は、灯油券配布文書の裏面記載の市内灯油販売店で利用することができます。

ご不明な点は、**社会福祉課（内線1253）**  
**介護福祉課（内線1276）** までお問い合わせください。