



イルフプラザ・カルチャーセンター 春の講座



講座名	期間・回数	内 容	講 師	受講料	持ち物
楽しいウクレレ 定員15名	5月19日～7月28日 隔週月曜日 全6回 午後7時～9時	楽譜を読めない方、自分は「音痴」だと思っている方、大歓迎です。みんなで楽しく練習して一曲、マスターしましょう。	今井いさお先生	1,200円 テキスト代500円	ウクレレ ※ない方は購入していただく予定です。初日に注文をとります。
くらしの園芸 定員20名	5月22日～6月19日 毎週木曜日 全5回 午後1時30分～4時30分	自宅の庭木の手入れの仕方・正しい剪定の基礎知識を学びます。 ※6/12・19は実習を行います。	川島泰武先生	1,000円	筆記用具
コミュニケーション 定員20名	5月21日～6月25日 毎週水曜日 全6回 午後7時～8時30分	自分の良さを引き出し、表現力を身につけ、人間関係や家庭生活を豊かにするコツを実践とおして学びます。	山田千津子先生	1,200円	筆記用具

申込み 5月10日（土）午前9時から受付開始

◎託児をご希望の方は、申込み時にお申し出ください。

◎受講料、テキスト代を添えて直接イルフプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。
（おつりのないようお願いします）

◎受付初日は電話による申込みはご遠慮ください。

力を抜いて生きようよ！

男の生き方セミナー

自分さがし
仲間さがし

part II



みんなでわいわい楽しみませんか。

新しい出会いが待っています。

一歩を踏み出してみませんか。

《対象者》 男性のみなさん

《定 員》 20名

《時 間》 午後7時～9時

《会 場》 イルフプラザ・カルチャーセンター

《受講料》 1,600円

《申込み》 5月11日（日）午前10時～

5月26日（月）開講式 はじめましてどうぞよろしく

6月 2日（月）暮らしのマナー

（今さら人に聞けないことを聞いてみよう）

6月16日（月）料理のできる男はカッコいい ～調理実習～

6月23日（月）あなたはメタボ？

7月 7日（月）日頃の運動不足を解消しましょう

7月14日（月）マジック入門

7月28日（月）懐かしの歌をみんなで歌おう

8月 2日（月）閉講式 ～ボランティアについて学ぼう～

山梨学院大学 ともまなび講座

参加無料

平成20年度 基本テーマ 『いま、時代の最先端は』

第1回 『中国の企業と社会の最新情報』

日 時 5月10日（土）午後1時30分～3時30分

場 所 イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

講 師 山梨学院大学法科大学院教授 西村 幸次郎 先生

申込み：窓口、電話等で下記へお申し込みください。



問合せ イルフプラザ・カルチャーセンター（☎24-8401 FAX24-8442）

国民年金保険料の納付について

4月～平成21年3月分の国民年金保険料は月額「14,410円」です。

便利でお得な口座振替や前納をおすすめします。

○口座振替

例えば、当月末に口座振替（早割）すると月々「50円」の割引となります。

また、まとめて1年分を口座振替すると「3,620円」の割引です。

申込方法…口座振替申出書に必要な事項を記入・押印し、金融機関にご提出ください。また、岡谷社会保険事務所
で申し込みされるか、ご郵送いただいても結構です。

○前 納

例えば、現金で1年分をまとめてお支払いいただくと「3,070円」の割引です。

また、6か月分の場合は「700円」の割引となります。

支払方法…「納付期限」にご注意の上、領収日付印欄に「前納」と記載された納付書をご使用ください。

なお、現金での前納は、1年分または6か月分以外の期間を前納していただくこともできますので、

岡谷社会保険事務所へお問い合わせください。

平成20年度国民年金保険料納入額表

平成20年度	1か月分	6か月分	1年分
現金支払 (月々)	14,410円	86,460円	172,920円
現金支払(前納) 割引額		85,760円 700円	169,850円 3,070円
口座振替(前納) 割引額	14,360円 50円	85,480円 980円	169,300円 3,620円

問合せ
岡谷社会保険事務所
☎ 23-3661

今月の納税

軽自動車税 全 期
国民健康保険税 第2期
納 期 6月2日(月)

納税に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！

税務課 収納担当(内線1135)

5月 図書館情報 ☎ 22-2031

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアター等のおは
なし会を〈おはなしの森〉・〈ちいさなおはなしの森〉とし
て定期的に行っています。

ちいさなおはなしの森 (乳幼児向け)

日 時…5月15日(木) 午前10時30分～(約30分)

おはなしの森 (園児～小学生向け)

日 時…5月3日・17日・24日・31日の毎週土曜日
午後3時～と3時30分～の2回

※1回目と2回目は内容を変えています。

☆おはなしの森 **1,500回記念スペシャル**

日時…5月10日(土) 午後3時～4時

内容…おはなしの森(絵本の読み聞かせ・パネルシ
アター・手遊び・工作など)

◎ひみつの部屋

日時…5月10日(土) 午後1時30分～、4時30分～

◎図書館オリエンテーリング

日時…5月10日(土) 11(日)

午前10時～午後7時

5月の児童書

テーマ
ブックス

動物大集合

**5月20日(水)は
無事故無違反
(M・M)デー**

交差点で右折待ちをする時は、センターライ
ンより車を寄せて、後続の直進車の妨げにな
らないよう配慮をおねがいします。

交通マナーを守ること
が交通安全にもつながり
ます。





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。



水道修理工番店

※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
		1 上條電設工業 ☎23-5330	2 林鉄工設備 ☎23-3197	3 釜口医院 ☎22-2089 小坂薬局 ☎22-8069 下島歯科医院 ☎28-0333 アイテック ☎23-8500
6 川岸医院 ☎22-2562 川岸薬局 ☎24-3103 なわ歯科医院 ☎26-0648 三善工業 ☎23-3446	7 1歳6か月健診 (18年10月生) 受付午後1時～1時30分 林鉄工設備 ☎23-3197	8 2歳児にここ教室 (18年4月生) 受付午前9時30分集合 〔今井・小井川・長地地区〕 BCG (19年11月9日～ 20年2月8日生) オスガ設備 ☎27-6622	9 離乳食教室(ステップ3) (19年5月～6月生) 午前9時50分集合 オスガ設備 ☎27-6622	10 総設工業 ☎28-8504
13 ポリオ (1回目:19年6月生 2回目:19年1月生) 浜パイピング ☎23-6885	14 3歳児健診 (17年4月生) 受付午後1時～1時30分 旭設備 ☎23-3764	15 2歳児にここ教室 (18年4月生) 受付午前9時30分集合 〔今井・小井川・長地地区以外〕 三種混合 〔西堀・長地地区〕 旭設備 ☎23-3764	16 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 丸竹下島商店 ☎22-2406	17 水道建設 ☎23-2662
20 ポリオ (1回目:19年7月生 2回目:19年2月生) 十和設備 ☎24-0182	21 3～4か月児健診 (20年1月生) 受付午後1時～1時30分 十和設備 ☎24-0182	22 ポリオ (1回目:19年8月生 2回目:19年3月生) アイテック ☎23-8500	23 離乳食教室(ステップ2) (19年10～11月生) 午前9時50分集合 アイテック ☎23-8500	24 イワナミ ☎22-2222
27 ポリオ (1回目:19年9・10月生 2回目:19年4月生) シンニチ設備 ☎22-1365	28 9～10か月児健診 (19年7月生) 受付午後1時～1時30分 ミヤサカ管工 ☎22-9615	29 ポリオ (1回目:19年11・12月生 2回目:19年5月生) ミヤサカ管工 ☎22-9615	30 三善工業 ☎23-3446	31 信和設備 ☎22-3302

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)

「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目…6月6日: 歯科健診・妊娠中の栄養など
2回目…6月20日: ベビーマッサージ、妊婦体操など
3回目…7月11日: 産後のメンタルヘルス、
お風呂の入れ方など
お申込み・お問合せ☎23-6141 (直通)

各種相談日 岡谷市役所 ☎23-4811

行政相談	14日(水)午後2時～5時	庁舎203会議室
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～5時 ※6月分予約:5/21～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	15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 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) 14日(水)、28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	20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	8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	
産業財産権相談会 (発明相談)	8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	
健康相談 (一般の方を対象)	12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		
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	

日	月
4	5
 林外科医院 ☎28-1200  御子柴薬局 ☎27-7056  三輪歯科医院 ☎27-3084  シンニチ設備 ☎22-1365	 花岡医院 ☎22-3525  ファミリー薬局 ☎24-1801  土田歯科医院 ☎28-3001  ミヤサカ管工 ☎22-9615
11	12
 小谷内科医院 ☎28-4509  アイビー薬局 ☎26-1670  浜歯科医院 ☎28-4649  杉村設備 ☎27-8632	 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  浜パイピング ☎23-6885
18	19
 林眼科医院 ☎28-6596  山一小口薬局 ☎23-2206  林歯科医院 ☎28-6586  松澤工業 ☎27-7642	 三種混合 〔西郷・長地地区以外〕  丸竹下島商店 ☎22-2406
25	26
 溝口医院 ☎27-6266  永田薬局 ☎27-8123  南信堂歯科医院 ☎22-3341  岡谷酸素 ☎22-4931	 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  シンニチ設備 ☎22-1365

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。

機能性胃腸症 「機能性 ディスペプシア」

昨年、安倍元首相の突然の辞任表明に引き続き、「機能性胃腸症で緊急入院」のニュースが流れた事は記憶に新しいところですが、この出来事が機能性胃腸症という病気が一般の方に認知されるきっかけともなりました。

機能性胃腸症とは？

胃痛、胃のもたれ感、腹部膨満感、胸やけ、食欲不振などの上腹部の症状があるのに、内視鏡などの検査では異常が見つからないため、従来は異常なしとされたり、炎症はなくても慢性胃炎や神経性胃炎などの病名がつけられていました。しかし、実際には多彩な症状を伴うため、最近では機能性ディスペプシアと呼称するようになっていきます。それらの症状は、その名のとおり胃腸の機能（働き）が低下することによって起こると考えられています。

この病気は日本人の4人に1人が経験していると言われるほどありふれた病気であり、ストレスが

主な原因と考えられています。

胃腸の機能は自律神経の働きと密接にかかわっていて、ストレスによって自律神経のバランスが崩れることにより、胃の動きや胃酸の分泌が影響を受けて症状が起きるからです。

タイプと治療法

運動不全型

いつまでも胃の中に食物が残っている感じがするタイプ。胃のもたれ感、腹部膨満感、という訴えが多くあります。消化管運動改善剤や漢方薬などを使います。

胃・食道逆流型

胃酸が逆流する事による胃酸症状のあるタイプ。食後すぐに横にならずに、食物・胃液の食道への逆流を防ぐ事が大事です。胃酸分泌抑制剤、消化管運動機能改善剤を使います。

潰瘍症状型

空腹時の胃痛や胸やけなど潰瘍症状を訴えるタイプ。潰瘍に準じた治療でH2ブロッカーやPPI

（プロトンポンプ阻害薬）などの胃酸分泌抑制剤、粘膜保護剤がよく効きます。

空気嚥下型

無意識のうちに空気を飲み込んでしまうために起こるタイプ。症状は腹部膨満感とゲップです。空気嚥下の自覚をすることが大事で、抗うつ剤や抗不安剤を使います。

特発型

上腹部不快感はあるものの、はつきりした訴えがなかったり、症状が変化するタイプ。抗うつ剤、抗不安剤を使います。

具体的な日常生活での注意事項

①ストレス解消をはかる

過剰なストレスを避け、ストレスをためない工夫をしましょう。休養したり、趣味や運動などで気分転換をはかることが大切です。ウォーキングなど軽く汗ばむほどの運動は、自律神経のバランスを取り戻すのにも効果があります。

②規則正しい生活で3食きちんと食べる

不規則な生活、食事は胃への負担が大きいだけでなく、自律神経系のバランスを乱すことになりま

す。朝、昼、晩と規則正しい食事をしましょう。

③ゆつくりよくかんで食べる
早く食べると胃が十分広がりに

くいため、リラックスしてゆつくり食べましょう。よく噛むことで唾液がたくさん出て消化を助けてくれます。

④腹8分目を心がける

満腹になるまで食べると胃の蠕動運動が妨げられ、もたれやすくなります。腹8分目にして胃の動

⑤20〜30分ほどの食休みを

食後すぐに活動すると、血液が体を動かす骨格筋に回ってしまい、胃腸への血流が減って消化機能が低下します。食休みをとるよう

⑥胃に負担がかかる食べ物・飲み物をひかえる

脂っこいもの、塩辛いもの、甘すぎるもの、香辛料やアルコールなどの刺激物は胃に負担をかけるため控えるにしましょう。冷たすぎたり熱すぎたりする食べ物・飲み物も胃を刺激するため、人肌か、やや温かいくらいのもをとりま

しょう。カフェインの入ったコー

ヒーや緑茶も飲みすぎると胃酸分泌が高まるため、注意が必要です。

症状が僅かでも改善しない場合は、胃・十二指腸潰瘍や胆石、膵臓の病気、がんなどの器質的な病気が潜んでいる可能性があります。症状が続くようであれば、消化器の専門医に相談しましょう。