

◆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

| | |
|--------------------------|---|
| 無料法律相談 【予約制】 | 17日(火)午後1時～5時 ※3月分予約：2/18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 | 19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) 12日(木)、25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 | 17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 | 12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) | 12日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000 |
| ミニジョブカフェ 【予約制】 | 仕事に対する疑問や悩みについての相談 25日(水)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000 |
| キャリアサポート 【予約制】 | 悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢してい ればいいと思っている人のための相談所 8日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK 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 |

| | | |
|-------------|--------------------------------|---|
| 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 |

妊娠5～7か月の『パパ・ママ教室』受講申込み受付中

3回目 ▶ 3月13日 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※4月10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)

| | |
|--|-------------------------------|
| 金 6 | 土 7 |
| <p>パパ・ママ教室(1回目) 午後7時～8時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック</p> <p>☎ オスガ設備 ☎ 27-6622</p> | <p>☎ イワナミ ☎ 22-2222</p> |
| 13 | 14 |
| <p>3歳児健診 (18年1月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>☎ 旭設備 ☎ 23-3764</p> | <p>☎ 上條電設工業 ☎ 23-5330</p> |
| 20 | 21 |
| <p>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</p> <p>離乳食教室(ステップ1) (20年9月～10月生) 集合午前9時50分</p> <p>☎ 十和設備 ☎ 24-0182</p> | <p>☎ オスガ設備 ☎ 27-6622</p> |
| 27 | 28 |
| <p>☎ ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p> | <p>☎ 旭設備 ☎ 23-3764</p> |

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第4期
◎国民健康保険税 第11期

納期…3月2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)

-  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 |
|--|---|---|---|---|
| <p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> よねやま眼科 ☎ 26-8010</p> <p> 太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p> 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p> イズミ薬局 ☎ 28-6566</p> <p> 松澤工業 ☎ 27-7642</p> | <p>2</p> <p> 上條電設工業 ☎ 23-5330</p> | <p>3</p> <p> BCG (20年8月4日～11月3日)</p> <p> 上條電設工業 ☎ 23-5330</p> | <p>4</p> <p> 1歳6か月児健診 (19年7月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p> | <p>5</p> <p> 2歳児にここ教室 (19年1月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p> |
| <p>8</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p> | <p>9</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 一般健康相談 受付午前10時～正午</p> <p> オスガ設備 ☎ 27-6622</p> | <p>10</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p> | <p>11</p> <p> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p> ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> 信和設備 ☎ 22-3302</p> | <p>12</p> <p> 三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p> 2歳児にここ教室 (19年1月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p> |
| <p>15</p> <p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 高浜医院 ☎ 28-3811</p> <p> 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p> | <p>16</p> <p> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p> 旭設備 ☎ 23-3764</p> | <p>17</p> <p> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p> | <p>18</p> <p> 3～4か月児健診 (20年10月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p> | <p>19</p> <p> 十和設備 ☎ 24-0182</p> |
| <p>22</p> <p> 藤森医院 ☎ 22-2281</p> <p> あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</p> <p> さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> 菜の花薬局 ☎ 26-1500</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p> | <p>23</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 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</p> <p> アイテック ☎ 23-8500</p> | <p>24</p> <p> アイテック ☎ 23-8500</p> | <p>25</p> <p> 9～10か月児健診 (20年4月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> シンニチ設備 ☎ 22-1365</p> | <p>26</p> <p> シンニチ設備 ☎ 22-1365</p> |

● 岡谷社会保険事務所からのお知らせ

「ねんきん特別便」相談会のご案内

長野県社会保険労務士会のご協力による「ねんきん特別便」に関する無料相談会を開催します。

相談日 ▶ 2月10日(火)
時間 ▶ 午前9時～午後4時
会場 ▶ 市保健センター1階 機能訓練室

- 持ち物
 - ※ねんきん特別便を受け取った人は
 - ・ねんきん特別便 ・年金証書 ・年金手帳(お持ちの人)
 - ・認印をご持参ください。
 - ※代理の人は上記のほかに委任状が必要です。

詳しくは岡谷社会保険事務所 ☎ 23-3661 へお問い合わせください。

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。

丸中宮坂製糸所

【第九回】

伝統が息づく現役の製糸工場

昭和3年の創業。当時、湊から移築した繭倉庫は、窓の大きさと数から明治期に建てられたと見られています。市内に残る繭倉庫のなかでも、繭を保管するという本来の目的で使われているのは、この1棟のみで、その見地から近代化産業遺産の記定を受けました。

丸中宮坂製糸所は、自動繰糸機そうしきが主流になった後も、明治から大正・昭和にかけて岡谷の製糸を興隆へと導いた「諏訪式座繰り機」を残していました。また、廃業した愛知県あいちの製糸会社から「上州式座繰り機」を託されたこともあり、日本で唯一、諏

訪式・上州式の両繰糸機が今も現役で活躍。記録映画でも見ているよ
うな昔ながらの光景が、日常



製糸全盛期を彷彿とさせる座繰り風景。明治初期に岡谷で生まれ、またたく間に全国各地に普及した画期的な繰糸機「諏訪式」がこうして今も使われている

的に繰り広げられています。
最近では、ふつくと柔らかかな風合いから、手引きする絹糸の良さが再び注目を集め、紬つむぎなど高級織物の素材としてはもちろん、価値観の多様化や発想の転換から、不均質な糸の節や素朴さを味わいとする製品も評判を呼び、さらなる技術開発の土壌を育んでもいます。伝統の技が新たな可能性を模索する試みは「シルク岡谷」の歴史を糧に、未来へと確実に引き継がれています。

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



岡谷市東銀座2-13-28
☎22-3116



繭倉庫としては小さめでのどかな住宅地にどけ込むよう…(12坪、2階建て)。軒の長い大屋根が特徴的



現在では除湿器を使用するため窓の多くはふさがれ、繭の保管の仕方も、かつてとは様相を異にする

子宮頸ガン予防ワクチン (HPVワクチン)について

世界的に女性のガン死第3位である子宮頸ガンですが、最近HPVワクチンが開発され、世界80か国以上で承認、すでに実用化している国もあります。

子宮頸ガンの原因は、ほぼ100%HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染です。日本では子宮頸ガンの発症はほぼ横ばいですが、若年層25〜35才の罹患率は、最近明らかに増加しています。HPVは100タイプ以上あり、そのうち30タイプが生殖器に感染します。なかでも子宮頸ガンの原因となる発ガン性HPVは15タイプで、高リスクタイプ(16、18、31、33、35、39、45、51、58、59、68)と低リスクタイプ(6、11、42、43、44)があります。高リスクタイプの16と18型は世界における子宮頸ガンの原因の70%(日本では60%ですが、20〜30才代に限っては80%)を占めています。子宮頸ガンの自然史ではHPV感染の9割が1〜2年で自然消失しますが、1割が持続感染し前ガン病変を経て、数年かけて子宮頸ガンに進行するといわれています。このことから初回の性交渉から2〜3年経過した時点よりガン検診を開始する意義があります。2002年、東京の高3女子生徒の性交渉率は45・6%あり、もはや『20才を過ぎたら子宮ガン検診を』が推奨されています。岡谷市でも昨年より、子宮ガン検診年齢が20才以上となりましたので、大いに活用してください。

このワクチンはHPVに感染していない女性に接種してHPV感染を予防し子宮ガンの発症率低下をめざすもので、現在HPV16/18の2価のワクチンと、HPV16/18に尖圭コンジローマの原因ウイルスHPV6/11を加えた4価のワクチンが開発されています。筋肉注射で3回接種(0、1、2、6か月)する日本での有効試験でもHPV16/18に関連する感染と前ガン病変発生予防効果はほぼ100%で、接種後5年以上抗体価の持続高値を示したため、理論上は10年以上の予防効果が予想でき、集団接種を行えば感染の機会を激減させ、子宮頸ガンの減少は確実です。

しかしこのワクチンですべての子宮頸ガンが予防できるわけではありません。特に日本では16、18型以外の子宮頸ガンも多いため、ワクチンを接種しても子宮頸ガン検診は必ず継続する必要があります。私案として中学時代(性行為開始以前)にワクチンを接種し、20才代から定期健診としてHPV検査を主体とした検診を行えば確実に減らせると思われます。近年、若年性子宮頸ガンや腺ガンは急速に増加しており、細胞診による頸ガン検診では急速発育するガンや腺ガンの発見に弱点があることから、HPVワクチンがそのようなガンの発生自体を抑制することで、頸ガン検診の弱点をカバーすることが期待されています。

(医師会)

市立岡谷病院糖尿病センター開所記念 市民公開講座

参加無料

糖尿病は、生活習慣や加齢によって起こり、神経障害や網膜症、腎症の三大合併症や心筋梗塞、脳梗塞などの血管障害を生じさせる厄介な病気です。この機会に専門医師の話などに耳を傾け、糖尿病に対する理解を深めてみませんか。休憩時間には、希望するみなさんを対象に血糖測定体験も予定しています。

日時：2月22日(日)午後1時〜3時(開場午後0時30分)
場所：カノラホール 小ホール
テーマ：「もっと糖尿病を知ろう!」

〔発表内容〕

- ①『糖尿病からくる目の病気』……岡谷病院眼科主任 長田康介先生
- ②『心血管病について』……岡谷塩嶺病院長・循環器呼吸器センター長 畑博明先生
- ③『小児糖尿病について』……長野赤十字病院小児科部長 森哲夫先生
- ④『高齢者糖尿病への対応』……信州大学加齢総合診療科教授 橋爪潔志先生
- ⑤『糖尿病の合併症について』……岡谷病院糖尿病センター長 平松邦英先生

問合せ●市立岡谷病院業務課 ☎0261-80000

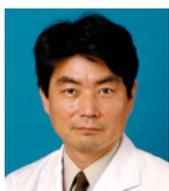
● 講演会 ●

あなたが“ガン”と言われたとき

～がん最新治療の現場から～

日時…2月28日(土)
午後2時～(1時30分受付開始)
会場…カノラホール 大ホール
講師…小口 正彦先生

聴講無料
手話通訳
あり



講師プロフィール
岡谷市出身 信大医学部卒
2000年 癌研究会附属病院放射線治療科医長
2003年 癌研有明病院放射線治療科副部長

2008年 同病院放射線治療科品質管理担当部長
専門領域…悪性リンパ腫・乳がん・直腸がんほか

〔主催〕長野県保健補導員会等連絡協議会諏訪支部

問合せ●健康推進課(内線1185)

「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 1月の てがみから

▼は広報広聴担当より

ボランティアというが高齢者施設や病院などで...と思っている人が多いかもしれませんが、地域のごみを拾ったり、お年寄りに声をかけることもボランティアですね。気軽に参加したいものです。
 (東銀座2) F・Mさん

▼お互いさまの温かい気持ちこそがボランティアの精神。難しく考えず、気軽に参加できる社会にしていきましょう。

昨年の12月、石油ストーブから薪ストーブに変えました。間伐材を薪に有効活用しています。山の手入れ(間伐)をすることで、根を張った強い山林を育て、災害に負

けない自然環境にと考えています。
 (川岸東4) K・Mさん

▼最近、煙突があるお宅が増えていくような気がします。薪ストーブは、持続可能な社会を志向する健康的なアイテムですね。山林再生にも役立つしてほしいです。



和田実香穂さん(右)と花岡めぐみさん(左)

「大役なので緊張しますが、本番はしっかりとがんばります！」

4月から、和田さんはあこがれの保育士として勤務、花岡さんは看護師になるための最終学年がスタート。瞳を輝かせ「夢に向かってステップアップの年に...」と2人。



市民憲章を唱和した8名から...
 行田智さん(右上)、小口真美さん(左上)、脇坂武さん(右下)、渡辺慶さん(左下)

Season Special

新成人おめでとウインタビュー

仕事初めの人ですががしくまちを行き交う1月5日、カンラホールでは成人式のリハーサルが行われ、式当日に新成人を代表して登壇した有志のみなさん(市内各区から選出)が集まっています。成人式に臨む心境は?...など、直前コメントを二部で紹介します。



成人のことを述べたのは...
 花岡あゆみさん
 「これからどう生きていったらいいか考える、いい機会になりました。当日、ゆつくり落ち着いて読めるように練習してきます」

経験を積み自分の考えで行動できる人になりたいと話していた花岡さん、この大きな経験が、これからの生活にきつと役立ちますね。

「生に二度のチャンス。いい記念になります」「岡谷を離れて生活してみても、住み慣れた地元の良いさを再認識するようになりました」と異口同音の4人。

20歳の抱負は、「選挙をするのが楽しみ」と行田さん。「まわりに迷惑をかけないように!」と小口さん。「諏訪湖が大好き。就職するので社会人としての自覚を持ちたい」と脇坂さん。「あらためて両親に感謝を、自分としてはチャレンジ精神を忘れないように」と渡辺さん。

当日は?



2009年岡谷市成人式
 (1月11日)

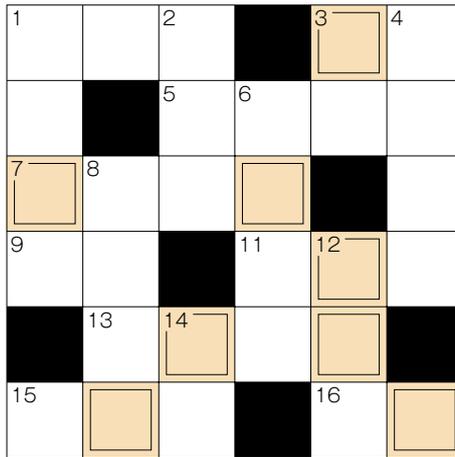
初の平成生まれを含む成人式。20歳の節目を迎えた583(男性293、女性290)人の新成人のうち、式典には、振り袖やスーツ、羽織りはかま姿で晴れやかに正装した404(男性198、女性206)人が出席。門出に際し、今井市長らから祝福や激励を受けたあと、笑顔いっぱい記念撮影会も行われました。写真は市歌斉唱時の登壇者の様子。

広報クイズ No.278 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名にロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 2月に東銀座の〇〇〇堂で行われる〇〇〇祭
- 3 寒の土用の〇〇の日にはうなぎを食べましょう
- 5 長地の東堀正八幡宮の別名
- 7 固体→〇〇〇〇→気体
- 9 16だからと歌っていたあの人も今は43歳
- 11 今あなたがやっているこれも、その一種
- 13 下諏訪町の通称〇〇〇〇通り。お店の名前
- 15 岡谷市の中学のひとつ
- 16 左派⇐

◆タテのカギ

- 1 394-0025 〇〇〇〇町
- 2 この区には十五社や堤公園、和楽荘があります。
- 3 長野県にはありません
- 4 バドミントンに使われる羽のついたもの
- 6 国道20号のこれは岡谷ICから長地まで完成
- 8 でいらぼっち
- 12 小学校の授業のひとつ。楽しいよね
- 14 こんな医者はいやです

●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。
2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(1月号)の答えと当選者

「カノラホール」

正解数53通(応募総数53通)の中から抽選でH・Tさん(塚間町2)、N・Yさん(東銀座2)、M・Yさん(堀ノ内2)、T・Mさん(長地柴宮3)、M・Nさん(堀ノ内1)にロマネ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 バレンタインデー



もうすぐバレンタインデーです。日本では、女性たちが男性の同僚に義理チョコをあげますね。そして翌月、ホワイトデーがくると、男性たちが女性の同僚にお返しをしていますね。

母国フィリピンにはホワイトデーはなく、バレンタインデーだけです。ほとんどの男性たちが、女性たちに花かチョコをプレゼントをするため、この日は普通の日比べて、花の値段が非常に上がります。

私がハイスクール2年生の時(日本の中学校2年生ぐらい)、バレンタインデーに近いある日、先生が男子生徒たちに「同級生の女の子たちに花をあげなさい」と言いました。そして、女子生徒の一人が私に寄ってきて、「14日、花をくれる?」と聞いてきました。もし彼女が誰からも花をもらわなければ、恥をかくことになるからです。でも私は「花を買うお金がない」と返事をしました。すると彼女は「心配しないで。あたしがお金をあげるから」と言ったんです。私はそのお金で、赤いバラの花を12本買うことができました。1991年2月14日、学校で12本の赤いバラを12人の女性に贈りました。もちろん12人に贈ったのは私だけでしたが、残念ながら、誰も付き合っはくれませんでした。当時は、若い時は「ギリ花」の習慣に従うものだと思っていたんですね。

日本での義理チョコの習慣は、不思議に思うのですが、何のためでしょうか?でも、よく考えてみると、クリスマスやお正月、そしてバレンタインデーと経済効果にはつながっていますよね。あつと、こんなことを書いてしまった私は義理チョコをもらえないかもしれません。でもいいんですよ、ダイエット中ですから…。



チャリティ交流会&国際の日自慢大会
「ウインターポップスター」

国際の日自慢大会が、昨年の12月14日に、諏訪湖ハイイツで開催されました。市内在住の中国人、ブラジル人、フィリピン人、アメリカ人、オーストラリア人と日本人の7か国15人が大会に出場し、思い思いの曲を熱唱、交流を深めました。入場料の一部は、フィリピンの子どもたちにクリスマスプレゼント(おもちゃ)を贈る送料などに充てられました。