

◆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	11日(水)午後2時～5時 庁舎201・203会議室
無料法律相談 【予約制】	17日(火)午後1時～5時 ※4月分予約：3/18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) 11日(水)、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 ればよ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

1 回目 ▶ 4月10日(金) 歯科健診、妊娠中の栄養、食生活
2 回目 ▶ 4月24日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージ
3 回目 ▶ 5月15日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)

金 6	土 7
<p>✔ 離乳食教室(ステップ3) (20年3月～4月生) 集合午前9時50分</p> <p>☎ 総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>☎ 十和設備 ☎ 24-0182</p>
13	14
<p>✔ 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</p> <p>✔ 離乳食教室(ステップ2) (20年8月～9月生) 集合午前9時50分</p> <p>☎ 松澤工業 ☎ 27-7642</p>	<p>☎ シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
20	21
<p>☎ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>☎ 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>☎ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☎ 三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>☎ 総設工業 ☎ 28-8504</p>
27	28
<p>☎ 上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>☎ 水道建設 ☎ 23-2662</p>

今月の納税

◎国民健康保険税 第12期
納期…3月31日(火)
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）

3月

MARCH

-  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>1</p> <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  西川小児科医院 ☎ 27-0011  林歯科医院 ☎ 28-6586  梅垣薬局 ☎ 23-4888  永田薬局 ☎ 27-8123  丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none">  ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none">  BCG (20年9月4日～12月3日)  三善工業 ☎ 23-3446 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (19年8月生) 受付午後1時～1時30分  三善工業 ☎ 23-3446 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  2歳児にここ教室 (19年2月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)  総設工業 ☎ 28-8504
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  サツマ外科 ☎ 22-5180  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  アイテック ☎ 23-8500 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  一般健康相談 受付午前10時～正午  杉村設備 ☎ 27-8632 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none">  杉村設備 ☎ 27-8632 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (18年2月生) 受付午後1時～1時30分  水道建設 ☎ 23-2662 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区)  2歳児にここ教室 (19年2月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)  水道建設 ☎ 23-2662
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  御子柴薬局 ☎ 27-7056  ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区以外)  松澤工業 ☎ 27-7642 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none">  イワナミ ☎ 22-2222 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (20年11月生) 受付午後1時～1時30分  イワナミ ☎ 22-2222 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素 ☎ 22-4931
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  野村ウィメンズクリニック ☎ 24-1103  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  山一小口薬局 ☎ 23-2206  杉村設備 ☎ 27-8632 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  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  岡谷酸素 ☎ 22-4931 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none">  信和設備 ☎ 22-3302 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (20年5月生) 受付午後1時～1時30分  信和設備 ☎ 22-3302 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none">  上條電設工業 ☎ 23-5330
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  川岸医院 ☎ 22-2562  小松歯科医院 ☎ 27-8226  川岸薬局 ☎ 24-3103  松澤工業 ☎ 27-7642 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none">  林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>● 3月は乾電池回収</p> <p>燃えないごみの日に、専用の回収袋〔黄色〕に入れて、定位置の端へまとめてお出しく下さい。</p> <p>《乾電池以外は入れないで!》</p> <p>回収された電池はリサイクルします。</p> <p style="background-color: #ff8c00; color: white; padding: 5px; text-align: center;">※第3・4・5週の回収はありません</p>	

フルイ
イルフ
故きを温ねて 新しきを知る

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。

【第十回】

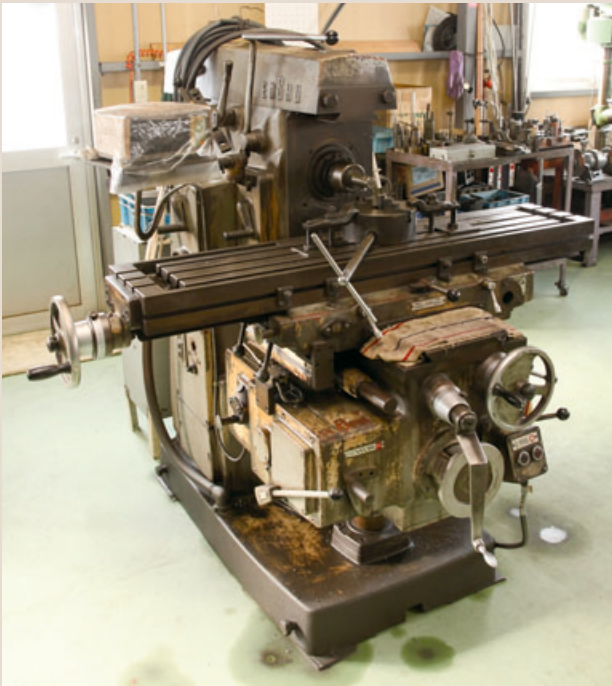
新增澤工業所蔵

横フライス盤

創意工夫でものづくりを先がけ

新增澤工業の前身である増澤商店は、製糸工場が必要とする座繰り用の小さな道具を取り扱う商店として明治29年に創業。各工場からの繁多な要望や特殊な注文に応えるうち、パーツや機械類の製造にも着手し、岡谷隆盛の波に乗って事業を拡大しました。

80種以上の製糸機械器具を開発するなか、一躍脚光を浴びたのは、昭和5年から販売を開始した「増澤式多条繰糸機」です。20もの



増澤式多条繰糸機などの生産を担った近代化産業遺産「横フライス盤」。“製糸とともに”の覚悟を貫く現役の1台

メーカーが開発にしのぎを削った多条繰糸機で、増澤式がダントツのシェアを獲得していった背景には、地の利のみならず、熟練の技術と専門知識を集結して挑んだ品質、効率、収率のアップ、主要構成装置(付属設備)の研究など、性能向上を総合的に実現するための、たゆみない努力と工夫がありました。

戦時体制による製糸業の統制で、製糸以外の事業へ転換を図りながらも、繰糸機改良への情熱は変わることなく、終戦後の製糸工場復興にも、同社製品が大いに活躍。自動繰糸機が主流になった以降も、高速揚返し機や煮繭機など画期的な周辺機器を

世に送り出してきました。

組織変更した現在の新增澤工業

で、新鋭機に場所を譲り少し肩身を狭そうにしながらも、孤軍奮闘している工作機械こそ、優れた製糸機械を生み出してきた「横フライス盤」です。輝かしい歴史と技術者たちの誇りを受け継ぐ古参の気骨を、今なおシルクの新たな可能性に向かって示します。



製糸工場以外に全国の繭検定所でも使われた増澤式多条繰糸機。写真は長野県繭検定所岡谷支所で使われていたもの(岡谷蚕糸博物館蔵)



製糸機械製造で培った技術とノウハウが、現在は幅広い分野に生かされている



平成19年度 経済産業省
近代化産業遺産

岡谷市加茂町1-2-5
TEL23-3491

※原則として見学不可

たかが貧血、されど貧血

健康診断のとき、「貧血」の検査は、「特定健診」(いわゆるメタボ健診)を除き、多くの場合必須項目です。

このとき、「貧血です 内科を受診してください」といわれたら、どうするのでしょうか？特に症状がなければ、仕事を休んでまで、医者にかかるうとは思わないでしょう。いずれ治るだろうと考えて…。

しかし「たかが貧血、されど貧血」という言葉を忘れてください。

貧血という言葉は「微熱」に置き換えてみましょう。微熱程度では、普通医者にはかかりません。さほど辛くないし通常数日で治りますから。ところが「歯痛」という言葉に置き換えたら、かなりの人が歯医者さんに行くと思います。放置すると痛みがどんどんひどくなることを知っているからです。

実は貧血というのは微熱と同じで、「病名」ではなくて赤血球が減っているという「病状」を示すものにほかなりません。ですからその「原因」を追求しなければ意味がないのです。微熱を調べてみたら、実は結核だったということが稀でないように、貧血に「癌」が隠れていることもあるのです。つまり「されど貧血」というわけなのです。歯が痛ければ、夜中は鎮痛剤で様子をみたとしても、きちんと虫歯の

治療をするのと同じように、貧血も医療機関にかかるべき病状なのです。

貧血なら、レバーやほうれん草を食べれば治ると信じている人もいるようですが、これは貧血で鉄分が足りないということが証明されていけば、ある程度の有効性はあるでしょう。しかし何より大切なのは「なぜ、鉄分が不足したのか？」の原因を追究しなければ、本当の治療にはなりません。もし、大腸に癌があつて、そこからじわじわと出血しているために鉄分が不足しているのだとしたら、レバーで貧血を治そうということが、いかに無謀なことかわかりでしょう。

貧血には、このように癌による失血性(鉄欠乏性)貧血だけでなく、赤血球が壊れてしまう溶血性貧血、ビタミンB12欠乏による貧血や、再生不良性貧血、骨髓異形成症候群、白血病、あるいは悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、骨髄繊維症などに列挙できないほど原因が様々です。したがって貧血と言われたら、「たかが貧血、されど貧血」という言葉を忘れずに、医療機関を受診されることをお勧めします。(医師会)



たった2時間でおぼえるIT講座

第一歩からはじめるデジカメとパソコン

内容…デジカメの基本操作/デジカメで撮った画像をパソコンへ/パソコンに取り込んだ画像をWordへ など

日時…3月17日(火) 午後7時～9時

会場…カルチャーセンター IT研修室

定員…20名

受講料…200円

対象…マウスがある程度扱え、簡単な文字入力ができる人

持ち物…パソコン・デジカメ

※お持ちでなくても受講できます。

協力…岡谷ITボランティアの会

申込み…3月7日(土) 午前9時～

(先着順)。受講料を添えてカルチャーセンター窓口へお申し込みください(電話受付は受付開始の翌日から)。



デジカメで撮った画像でハガキを作りたい!



カルチャーセンター 親子映画会

～16mmフィルム映画をみよう～

大きなスクリーン、「カタカタ」と映像を映し出す映写機、映写技師の職人技…テレビやDVDでは味わえないフィルム映画の世界を体験しよう

上映作品 ※作品の内容が変更になる場合があります

1. いのしし「うりっ子」のぼうけん(アニメ)
2. こんなときがいちばんあぶない
3. にじのはしがかかるとき(アニメ)
4. 不思議な錦(アニメ)

上映後 映写機&16mmフィルムってどんなもの?

実際に見てさわってみよう。

日時…3月22日(日) 午後1時～3時

会場…カルチャーセンター 多目的ホール

定員…70名 協力…岡谷市映写技師会

申込み…3月7日(土) 午前9時～(先着順)。随時受付(電話受付は受付開始の翌日から)。

※FAX・Eメールの場合は、保護者氏名・住所・電話番号・参加人数を明記してください。

参加無料

「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)

こえ

2月の てがみから

▼は広報広聴担当より

モノが豊かになる一方で大切なものが失われています。

ごみの収集時間を守らず、こっそり出されるごみ袋、所かまわず捨てられる空き缶、タバコの吸い殻。私たちは、ごみと一緒にマナーまで捨ててしまったのではないかと思います。

ある市では、ごみ収集を有料にしたところ、一人ひとりがごみを自分の問題としてとらえ、空き缶やタバコのポイ捨てが減り、街が美しくなったといえます。

ごみに対するあなたのマナーをもう一度見直してみたいかがでしょうか。

(匿名)

▼道路上へのポイ捨て、山中への不法投棄など、マナーが問われることばかりです。
その陰で、ボランティアで掃除をしてきている人たちもいることに、気がついてほしいですね。

市民レポーターだより

小平陽子さんの

進化する祭、 みなこいわつさか レポート

祭を見るのって楽しい！でも参加するともっと楽しいものですよね。フリーなスタイルがうけて、今では、よさこい系の祭は全国的ブームに。岡谷の一大祭、太鼓祭りの「みなこいわつさか」もその流れをうけて始まり、太鼓を打たない人も参加できるイベントとして定着しています。
毎年盛況の「みなこいわつさか」ですが、さらに新しい試みを取り入れて発展をと語る、みなこいわつさか部会長の笠原さんにお話を伺いました。

例年千人以上の踊り手が参加、フリースタイル部門ではジャンルを超えた楽曲や振り付け、複雑



みなこいわつさか部会
笠原新太郎会長



市民レポーター
小平陽子さん

で激しい踊りに沿道の観客もつい足を止めます。バチを持つなど太鼓を表現に取り入れるチームも現れ、昨年の優勝チームは岡谷太鼓の楽曲を使い、太鼓連と共に「日本三大よさこい」の一つといわれる名古屋の祭へ出場し、6位入賞の快挙。岡谷太鼓をアピールしてきました。

審査を終えた時に、チームの垣根を超えて、参加者が一体となって踊り、フィナーレを飾る…。笠原さんのイメージは膨らみます。
さらなる「みなこいわつさか」の進化が期待できそうです。

審査後の出場者数千人の総踊りを目の当たりにして、「みなこいわつさか」でも岡谷らしさを打ち出して盛り上げたいと考え、研究会が発足。
これまで専門分野の人を中心に7回ほどの会合を重ね、モデルとしてきた北海道の「よさこいソーラン」を脱しよう！と岡谷らしいオリジナル曲と振り付けを製作中です。

出場しようと思ったときに、曲から振り付けまで、す

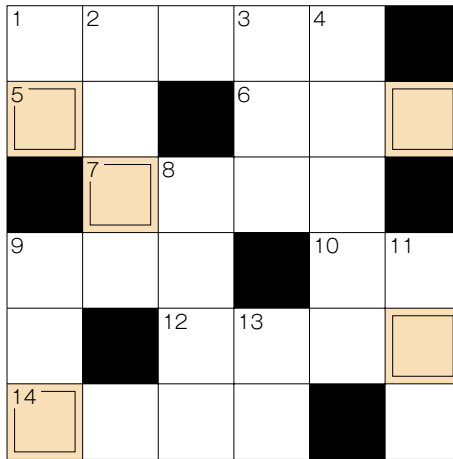


広報クイズ No.279 クロスワードパズル

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(ヒント:太鼓)。

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 今年も横河川河口にやってきました
- 5 負け ⇄
- 6 豪雨災害の時に〇〇〇金が全国から寄せられました
- 7 塩嶺御野立公園は別名〇〇〇〇森と呼ばれています
- 9 偶然聞くこと。これに挟むとかいいますね
- 10 岡谷に多い名字。
上・下が付いて区の名前にも
- 12 カノラホールで2/15に行われた
〇〇〇〇バトル
- 14 単純〇〇〇〇

◆タテのカギ

- 1 内山に並んでいます。
- 2 人から人へ。この情報や評判は意外と大事
- 3 〇〇〇よ今夜も有難う
- 4 岡谷で一番新しい小学校
- 8 岡谷の姉妹都市です。
- 9 〇〇〇太夫(お笑い)、〇〇〇(キャンディ)
- 11 塩嶺王城パークライン10〇〇〇マラソン
- 13 青森では自分。鹿児島ではあなた

- 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。
3月9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(2月号)の答えと当選者
「いずはやこうえん(出早公園)」
正解数66通(応募総数69通)の中から抽選でS・Fさん(天竜町3)、S・Tさん(田中町2)、M・Sさん(川岸上2)、S・Kさん(長地片間町1)、K・Hさん(湊2)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 電車のはなし



日本の電車が大好きです。時間通りに到着するし、速くて便利だからです。でも都会とは違い、田舎の電車は少ないし、値段も結構高いですね。

私は東京で駆け込み乗車が多いのを見て不思議に思いました。駆け込みなくても、5分待てば次の電車が来るのになぜそんなに急ぐのだろう。一方田舎なら、電車に1分でも間に合わなかったら、次の電車は1時間後になるので、駆け込みたくなるのもわかりますが…。

母国フィリピンにも電車はありますが、3本の線しかありません。さらに、時刻表はなく電車は5分ごとに必ず来ます。そして、大きな違いの一つは、フィリピンの電車には優先席はなく、お年寄りに席を譲るのは当たり前のことです。高齢者だけではなく、女性にも席を譲るのがフィリピンの常識です。また「痴漢」なんてことは、フィリピンでは考えられません。女性より男性

の方がシャイですから。

初めて日本のラッシュアワーを経験した時はビックリしました。まるで缶詰めのイワシみたいにぎゅうぎゅう詰めに混んでいる車内なのに、すごく静かでした。もし、フィリピンだったら、あちらこちらから声が聞こえて来て騒がしいです。例えば「ん〜きつい」、「あ〜あつい!」「ん〜いい匂い」、とかです…とにかく何でも感じたまま口に出してしまうのです。

最後に思い出話をします。日本の電車での出来事です。ある日、仕事で学校訪問をし、4つの授業を終え電車で帰る途中、私は4人がけの向い合せの座席に1人で座っていました。疲れていたせいか、ついうとうとしてしまいました。その時、何か、物音がして目を覚ますと、中学生が携帯で、寝ている私の写真を撮っていたのです。まさかと思うかもしれませんが、しばらくしてまったく同じ出来事が再度起きたのです。…寝ている私の姿がそんなに珍しかったのでしょうか?

もしかして、どこかのインターネットのサイトに私の寝ている写真が載っているかな?