◆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）
視力検査をおこなってきてください。

――健康推進課（内線 1191）まで

金	土
5 1 歳 6 か月児健診 (21年4月生) 受付午後1時～1時30分 杉村設備 ☎ 27-8632	6 オスガ設備 ☎ 27-6622
12 離乳食教室(ステップ3) (21年11月～12月生) 集合午前9時50分 イワナミ ☎ 22-2222	13 旭設備 ☎ 23-3764
19 離乳食教室(ステップ2) (22年4月～5月生) 集合午前9時50分 信和設備 ☎ 22-3302	20 十和設備 ☎ 24-0182
26 林鉄工設備 ☎ 23-3197	27 ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

今月の納税

◎国民健康保険税　第８期

納期限…11 月 30 日（火）

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。口座振替の方は、残高確認をお願いします。忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課　収納担当（内線１１３５）

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午　庁舎201会議室
無料法律相談 **[予約制]**	16日(火)午後1時～5時 ※12月分予約：11／17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	18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・火　午前9時～午後4時 水～金　午前10時～午後5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)10日(水)、24日(水) 午前11時30分～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	16日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室　☎24-2206
女性のための相談	16・30日(火)午前10時～午後4時　申込み 企画課 会場 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
雇用調整助成制度等個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場　テクノプラザおかや ほか 問合せ　テクノプラザおかや　☎21-7000
産業財産権相談会(発明相談)	18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 24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 14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
農地相談 **[予約制]**	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分　農業委員会室

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15分	社会福祉協議会 ☎24-2121

結婚相談	相談日	時　間	場　所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後 6時～午後9時		

妊娠 5～7 か月の
「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

３回目 ▶ 11 月 12 日（金）　産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
午後 7：00～8：30

※12 月 3 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）

くらしのカレンダー

11月

NOVEMBER

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
相 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　岡谷消防署 ☎ 22-0119

●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
	1 予防接種 BCG （22年5月2日～8月1日生） 相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分 水道工業 ☎ 28-8504	2 水道工業 ☎ 28-8504	3 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 水道工業 ☎ 23-3197	4 子育て学習 2歳児にこにこ教室 （20年10月生） 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕 水道工業 ☎ 27-8632
7 林外科医院 ☎ 28-1200 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 御子柴薬局 ☎ 27-7056 浜パイピング ☎ 23-6885	8 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	9 水道建設 ☎ 23-2662	10 子育て学習 3歳児健診 （19年10月生） 受付午後1時～1時30分 松澤工業 ☎ 27-7642	11 予防接種 三種混合 〔西堀・長地地区〕 子育て学習 2歳児にこにこ教室 （20年10月生） 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕 松澤工業 ☎ 27-7642
14 小谷内科医院 ☎ 28-4509 前川歯科医院 ☎ 22-3871 アイビー薬局 ☎ 26-1670 丸竹下島商店 ☎ 22-2406	15 イワナミ ☎ 22-2222	16 予防接種 三種混合 〔西堀・長地地区以外〕 岡谷酸素 ☎ 22-4931	17 子育て学習 3～4か月児健診 （22年7月生） 受付午後1時～1時30分 岡谷酸素 ☎ 22-4931	18 信和設備 ☎ 22-3302
21 川岸医院 ☎ 22-2562 三井歯科医院 ☎ 23-8427 川岸薬局 ☎ 24-3103 アイテック ☎ 23-8500	22 相 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 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 上條電設工業 ☎ 23-5330	23 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 シンニチ設備 ☎ 22-1365	24 子育て学習 9～10か月児健診 （22年1月生） 受付午後1時～1時30分 上條電設工業 ☎ 23-5330	25 林鉄工設備 ☎ 23-3197
28 林眼科医院 ☎ 28-6596 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 長地中央薬局 ☎ 26-2522 三善工業 ☎ 23-3446	29 オスガ設備 ☎ 27-6622	30 オスガ設備 ☎ 27-6622		

岡谷市民

健康づくりのつどい

問合せ●健康推進課（内線1181）

もっと！もっと！健康宣言Ⅱ ～ あるこう あるこう。そのほうが からだのためにもいい ～

11月28日（日） 開会式：午前10時～10時15分　主催：岡谷市・岡谷市民健康づくりのつどい実行委員会
イベント：午前10時15分～午後3時　場所：イルフプラザ・カルチャーセンター

バルーンアート 風船でかわいい犬をつくろう！

もっと！もっと！知ろう！コーナー

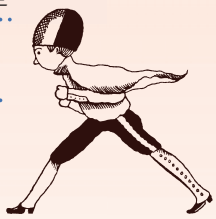
「健康相談は医師会へ!!」
☆医師や看護師による健康相談　☆心エコー検査　☆血圧測定
☆AED実演　☆専門医による相談コーナー（岡谷市民病院）
☆血糖値、神経知覚、血管の硬さを測定コーナー

「あなたのお口さわやかですか」
☆歯周病簡易検査　☆咬合力測定　☆口臭測定

「測ってみよう動脈硬化と血管年齢」
☆ABIによる動脈硬化検査と結果に関しての説明

「あなたの骨年齢は？」
☆骨密度測定

「もっと知りたい自分のからだ」
☆腹囲測定　☆体重、体脂肪、BMI測定
☆展示（ウォーキングマップ、体操教室一覧表など）


あるき太郎

もっと！もっと！あるこう！コーナー

あし太郎

「禁煙チャレンジコーナー」
☆禁煙、分煙の相談
☆呼気一酸化炭素やニコチン依存度の測定
☆食育推進のPR・パネル掲示

「よく噛んで心も体も8020」
☆歯科相談・パネル展示　☆フッ素塗布・フッ素洗口
☆ブラッシング指導・口腔ケア用品展示

クイズに答えてキシリトールガムをもらおう！

「もっといろんなウォーキングlife」
～やまびこスケートの森トレーニングセンター プロデュース～
☆歩くことに必要な筋量の測定
☆体のバランスチェック静的動的
☆スポーツトレーナーによるひざ相談
☆ノルディックウォーキングの紹介・体験
☆頭を使ったウォーキングトレーニング
☆アロマフットセラピーレッスン

もっと！もっと！野菜を食べよう！コーナー

「野菜を食べて元気な体！」
☆野菜たっぷりおかずコンテスト
（大賞レシピ発表、実物展示、レシピの配布）
☆旬の野菜を使った手作り料理の紹介（展示、レシピ配布）
☆試食（野菜たっぷりおかず大賞料理、ホウレンソウとサツマイモの蒸しパン）

「もっと！もっと！野菜を食べよう！」
☆信濃の国食事バランスガイドの活用
☆メタボリックシンドローム予防の栄養相談コーナー

かぜ太郎

もっと！もっと！輝こう！コーナー

てっぽうだま太郎

「薬の適正使用」
☆パネル展示　☆おくすり相談
☆ハーブティーの無料サービス

「入れ歯のいろいろ見てください」
☆補綴物の模型・パネル展示、説明
☆石こう人形の色塗り体験　☆プレゼント

「バルーンアート」 ☆風船でかわいい犬を作ろう！

福祉団体の協賛販売コーナー　ひだまりの家・革細工の会・エコファおかや・希望の里つばさ・ソレイユ

飲み物無料サービス　岡谷市民生児童委員協議会　岡谷市高齢者クラブ連合会

男女共同参画 おかや市民のつどい

日時…12月5日（日）午後1時～3時40分
（0時30分開場）
場所…カノラホール 小ホール

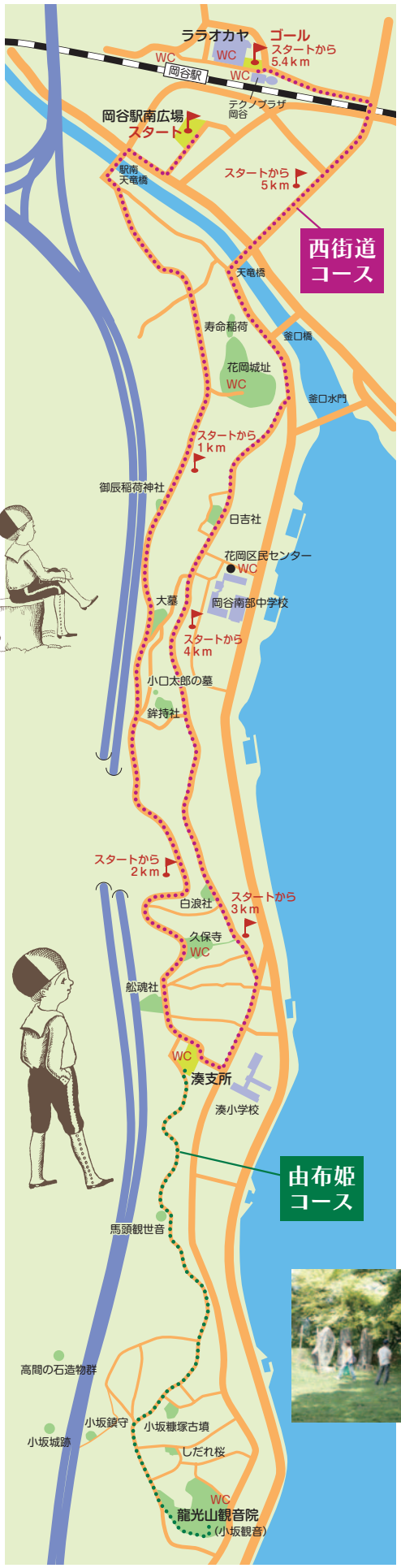
参加無料（要整理券）
託児あり（要申込み）

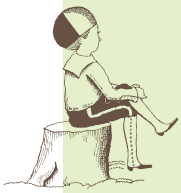
⊙平成22年度「男女共同参画社会づくり」ポスターコンクール入賞作品の紹介
⊙子どもの意識づくり
マンガ冊子「わたしらしく　あなたらしく」を読んだ感想を、市内小学生が発表
⊙講演「挑戦～あなたもできる 共同参画」
講師…桑原征平さん
（元・関西テレビアナウンサー／大阪芸術大学教授）

講師プロフィール
1944年京都生まれ。関西テレビの人気番組「ハイ！土曜日です」で人気者に。現在も、関西テレビ「桑原征平のおもしろ京都検定」ほかで、明るい司会者として活躍中。50か国におよぶ豊富な海外取材の体験から、人種や人権ほかの差別、家庭・社会教育が子どもに与える影響などを研究、さまざまな問題に取り組んでいる。

※整理券を発行します。湊支所、川岸支所、長地支所、駅前出張所、市役所1階インフォメーション、5階企画課で受け取るか、電話で企画課へ連絡ください。
※託児を希望する人は、11月26日（金）までに申し込んでください。

問合せ●企画課（内線1528）





「まち歩きはまちづくり」Vol.4
あるき太郎が歩きます

みなさん、準備はいいですか？
秋の諏訪湖と八ヶ岳を眺めながら
すてきな旅にでかけますよ！

岡谷のまちを歩いてめぐる「岡谷市まちづくりウォーキング事業」。これまで、横河川沿いの満開の桜並木を歩く「花回廊」、製糸時代の建造物をめぐり、シルクの歴史を学び歩く「絲まち回廊」と開催してきました。

そしてこの秋は、紅葉すすむ諏訪湖と八ヶ岳を眺めながら、湊西街道を歩く「湊鎌倉街道壱萬歩」を開催します。今回もウォーキングコースは2コースを用意。自分の体調やペースに合わせて、気軽にウォーキングが楽しめます。

また、当日、湊地区では文化祭が行われていますので、こちらもあわせてどうぞ。秋のおかやを気持ちよく歩いてみませんか？

11月7日（日）午前9時～正午（小雨決行）

集合場所…岡谷駅南広場
受付…午前8時30分～9時　**出発式**…午前9時～
ゴール…ララオカヤ　**完歩賞**…ピンバッチ進呈

♣西街道コース ……
湊支所折り返し（全長約5.4km）

♣由布姫コース ……
小坂観音折り返し（全長約8.2km）

参加無料

鎌倉街道
鎌倉から関東諸国をとおり、信濃や越後、そして陸奥などの地方を結ぶ交通路で、いわゆる鎌倉幕府の御家人が「いざ、鎌倉」と馳せ参じた道。

問合せ●健康推進課（内線1181）