

◆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 歳児にこにご教室：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てください。
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	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 ※3月分予約：2/17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
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 25日(木)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 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
高齢者職業相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5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

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	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)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		(080-5143-3202)

金 5	土 6
12	13
19	20
26	27

☎ 杉村設備
☎ 27-8632

☎ 松澤工業
☎ 27-7642

☎ 岡谷酸素
☎ 22-4931

☎ 林鉄工設備
☎ 23-3197

☎ 信和設備
☎ 22-3302

☎ オスガ設備
☎ 27-6622

☎ 旭設備
☎ 23-3764

☎ 十和設備
☎ 24-0182


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1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）

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12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)



-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工番店
-  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。
- **水道修理工番店**
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	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none">  一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (21年8月3日～11月2日生)  三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (20年7月生) 受付午後1時～1時30分  総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にここ教室 (20年1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
<ul style="list-style-type: none">  よねやま眼科 ☎ 26-8010  イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  アイビー薬局 ☎ 26-1670  イズミ薬局 ☎ 28-6566  上條電設工業 ☎ 23-5330 	8	9	10	11
	<ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  杉村設備 ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区)  水道建設 ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (19年1月生) 受付午後1時～1時30分  水道建設 ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  林鉄工設備 ☎ 23-3197
<ul style="list-style-type: none">  市瀬医院 ☎ 26-1717  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  矢崎薬局 ☎ 23-7125  かえで薬局 ☎ 26-1929  浜パイピング ☎ 23-6885 	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区以外)  松澤工業 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (21年10月生) 受付午後1時～1時30分  イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にここ教室 (20年1月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)  岡谷酸素 ☎ 22-4931
<ul style="list-style-type: none">  溝口医院 ☎ 27-6266  春山眼科医院 ☎ 21-2525  小松歯科医院 ☎ 27-8226  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  永田薬局 ☎ 27-8123  丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	22	23	24	25
	<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  信和設備 ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  信和設備 ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (21年4月生) 受付午後1時～1時30分  上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  上條電設工業 ☎ 23-5330
<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  下島歯科医院 ☎ 28-0333  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  アイテック ☎ 23-8500 	1	2	3	4

健康ひとメモ

No.388

過敏性腸症候群について

「過敏性腸症候群」とは、おなかの痛みや不快感を伴う下痢や便秘を繰り返すにもかかわらず、腸の検査をしてもがんや腸炎などの病気がみつからないものをいいます。機能的便通異常といって、腸の動きがうまくコントロールされなくなることにより、便通異常が起きてしまいます。

便痛異常の種類によって、下痢型、便秘型、また、便秘と下痢を繰り返す混合型などのタイプに分けられます。10代〜40代の人に多く、男性よりも女性に多いといわれますが、最近では小さな子どもや高齢者にも増加する傾向がみられています。主要な文明国の人口の約10〜20%が、この過敏性腸症候群であるといわれており、頻度の高い病気です。

とはいっても、がんなどのように、命にかかわる病気ではないので不安になる必要はありません。しかし、生活の質を低下させてしまうという点で問題になります。

通勤や通学途中、または大事な会議や試験の前などの、とても緊張したりする場面で、急におなかが痛くなったり、はつてきたり、ゴロゴロするといった不快感におそわれ、トイレに駆け込む…そういう経験がある人は少なくないと思います。こういった症状が頻繁に、しかも長期間にわたり続くような場合は、過敏性腸症候群が疑われます。

発症のメカニズムはいまだに明らかでないこ

とが多いのですが、ストレスや不安が腸の運動障害を引き起こすことが大きな原因だといわれています。

腸は、脳と神経によりつながっていて、脳はストレスを感じると、腸に信号を送り、腸の動きに影響を与えます。文字通り、過敏性腸症候群の人は、この脳からの信号に、腸が過敏に反応してしまいます。腸の動きが過剰になったり、逆に動きが悪くなったりして、さらに、腸の知覚過敏などが加わると、おなかの痛みや不快感をともなった便通異常が起きてくるのです。また、こうして起こった腹痛や便通異常により、さらにストレスが増大し、悪循環になります。

便秘や下痢で、つらい経験を繰り返しているのに、自分はそういう体質だから、と思いつみ、我慢してしまっている人は意外に多いものです。過敏性腸症候群であることがわかれば、治療によって、症状が緩和されるケースが数多くあり、これまであきらめていた快食・快便といった生活リズムを取り戻すことができるかもしれません。

まずは、医療機関を受診し、正確な診断を受けることが重要です。ぜひ一度、専門医に相談してみてください。

(医師会)



道路への倒木、枝の張り出しにご注意ください

道路への倒木や道路上に張り出した枝の落下・落雪により、通行中の車両などが損傷する事故が毎年発生しています。樹木の所有者が賠償責任を問われることもありますので、自宅の庭や山林に樹木を所有する人は、事故の未然防止のためにも、日頃から適正に管理してください。

- 道路に樹木や枝が張り出している場合は、伐採や枝払いを。
- 傾いている木や枯れ木など、倒木のおそれのある樹木は伐採してください。
- 病害虫による松枯れ、ナラ枯れなどは放置すると倒木のおそれがあります。防除・伐採などの措置を。
- 強風、大雨、大雪の後には、道路への倒木、落枝、落雪などがないか、特に注意してください。

問合せ●土木課(内線1318)

離転職者対象

就職説明会 in 岡谷

求職活動中のみなさんはぜひご参加ください!

期日…2月24日(水)

時間…午後1時~4時

(受付:午後0時30分~3時)

場所…テクノプラザおかや

入場無料



20事業所参加(予定)による個別面談形式。

専門のキャリアコンサルタントが就職相談に応じる「ミニジョブカフェ」も開設します!

問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

武井武雄の世界 イルフ童画館情報

市内在住・在学の小・中学生、高校生は無料です

問合せ ● ☎24-3319

同時開催…タブロー画の代表作を一堂に！
「大澤コレクション展」（3階武井武雄作品展示室）

【会期中の主なイベント】

3月21日(日) 午後3時～
 ギャラリートーク

【モリス・センダック
 常設展開催中】

モリス・センダック原作、
 映画「かいじゅうたちのいる
 ところ」大ヒット上映中！



© 2009 Warner Bros. Entertainment Inc.

【休館日】木曜日(2月11日は開館)
 【開館時間】午前9時～午後6時
 【入館料】一般800円
 中高校生400円・小学生200円

「武井武雄の描く『世界の童話』原画展」
 会期：2月5日(金)～4月20日(火) 2階第一企画展示室

中国の民話「西遊記」の主人公が活躍する『孫悟空』、イスラムで生まれた「アラビアンナイト(千夜一夜物語)」の中の1話『アラジンと魔法のランプ』、ドイツ児童文学の傑作『みつばちマーヤの冒険』…。

武井武雄は洋の東西を問わず、さまざまな国の名作童話に挿絵を描いています。それぞれの国や地域の文化に即して衣装や食べ物、自然の風景などが細かく描写され、異国情緒にあふれる挿絵が、物語を一層盛り上げます。

武井が描く、名作童話の世界をお楽しみください。



「アラジンのランプ」昭和47年 チャイルド本社

2月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいかわおはなしの森(乳幼児向け)

日時：2月18日(木)
 午前10時30分～(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時：2月6日・13日・20日の土曜日
 午後3時～3時30分～の2回
 (各20～25分程度)

※1回目と2回目は内容を変えています。

☆ビデオ上映会(入場無料どなたでも)

期日：2月27日(土)
 「たねとちいかわ」・「くまのぼのゆかたね」
 午前10時30分～(約60分)
 「ムーミン谷の彗星」
 午後1時30分～(約60分)

問合せ ● 市立岡谷図書館
 ☎22-20331 FAX24-338333

※会場はいずれも市立岡谷図書館2階会議室です。

○図書館ボランティア募集中

図書館では、本の整理や装備のボランティアを募集しています。詳しくは、図書館までお問い合わせ下さい。

○2月の休館日

1日、8日、12日、15日、22日、26日

今月のテーマイベント

「トモアタのぷりの楽しい本」

オー・スツパ

越野民雄文・高畠純絵(講談社)



本を開いたとたん、お口の中がジュワッ！これって何でしょう？食べもの？さあ、心して読みましょう。

第17回岡谷市内小学校児童版画展

武井武雄を生んだ岡谷市は、学校での版画学習も盛んです。子どもらしい発想や大胆な構成、いきいきとした作品の多彩な表情をご鑑賞ください。

期間：2月6日(土)～3月7日(日)

時間：午前9時～午後5時

休館日：毎週月曜日・祝日の翌日

料金：おとな350円 小・中学生150円

※市内在住・在学の小・中・高校生、諏訪6市町村の小・中学生は無料

子どもたちの力作が並ぶ！



● 問合せ ●

市立岡谷美術考古館 ☎22-5854