

2010 シルクフェア in おかや

日時…4月29日(木・祝)

午前9時30分～午後4時

明治、大正、昭和初期に日本の近代産業の礎を築いた製糸業。その中核を担った『シルク岡谷』の歴史を風化させることなく、広く継承していくため、4月29日をシルクの日として、毎年イベントを開催しています。

近代化産業遺産群に認定された歴史的な建造物や展示品の見学のほか、機織りや絹を使ったクラフト製作など、多彩な体験をお楽しみください。

♣ 各会場のイベント

無料の循環バスでお好きな会場へ♪(約25分間)

各会場とも、絹にまつわる無料体験、実演、展示(解説つき)、販売など、もりだくさん。

各会場で、昔の姿がわかるポストカードをプレゼント。今と昔の違いを比べてみてくださいね。



岡谷絹工房

絹織りと染色の体験が無料でできます



旧林家住宅

金唐紙の美しい建物を解説付きで、お茶サービス



蚕糸博物館

無料公開。さまざまな展示・実演も



初代片倉兼太郎生家

この日だけの特別無料公開!!

♣ 近代化産業遺産群めぐり

市内の近代化産業遺産を中心に岡谷の製糸関連遺産をバスでめぐります。バス車内と見学先の解説付きで、とってもわかりやすく、近代化産業遺産を楽しめます。坂道などもありますので、歩きやすい服装でご参加ください。

♣ コース

農業生物資源研究所(発)～岡谷工業高校(車内より)～今井家住宅～旧岡谷上水道集水溝～初代片倉兼太郎生家～旧片倉組事務所～丸山タンク～旧岡谷市役所庁舎～小井川住宅群(宮坂製糸所車内より)～農業生物資源研究所(着)

運行…午前便：10時～正午、午後便：1時～3時

定員…各23名

参加費…500円

申込み…4月5日(月)～16日(金)までに実行委員会事務局へ電話でお申し込みください。

要予約

問合せ●シルクフェア実行委員会事務局(商業観光課内 内線1453)

詩吟入門講座

初心者を対象に「漢詩」「短歌」「俳句」を吟詠します。

初心者
大歓迎

日程…5月19日、6月2日・16日・30日、7月21日、8月4日・18日
(毎月第1・3・5水曜日)

時間…午後7時～9時

会場…イルプラザ・カルチャーセンター

講師…(社)日本詩吟学院岳風会認可 岡谷岳風会 会長
松澤岳光先生 ほか

受講料…1,400円

定員…20名(定員になり次第締め切ります)

申込み…4月17日(土) 午前9時から電話・窓口にて(初日は窓口のみ)



問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

第51回 諏訪湖開き

4月29日(祝) 午前10時30分～

岡谷太鼓の演奏、うなぎ弁当の販売(先着100名)、遊覧船の無料乗車券配布(先着150名)、苗木の無料配布などのサービスがあります。

場所…

諏訪湖岡谷港



問合せ●市観光協会 ☎23-4854

地球にやさしい暮らしを応援します!

地球温暖化の防止と、ものを大切にする循環型まちづくりをより推進するための取り組みに対し、各種補助などの事業を実施します。

〈補助金受付開始〉

● **太陽光発電システム** ★国の補助と併用可



補助対象	●市内の住宅へ設置 ●太陽電池最大出力の合計が10kw未満 ●システム設置費用が70万円/kw以下
補助金額	1kwあたり4万円【上限15万円】
補助件数	予算の範囲内
注意事項	★工事着工前に工事計画届出書提出

● **雨水貯留施設**

自作雨水タンク



補助対象	●市内の住宅へ設置 ●容量100ℓ以上の貯留タンク施設 (自作の場合、その際の材料費)
補助金額	費用の2分の1以内【上限1万5千円】
補助件数	予算の範囲内
注意事項	★設置後に申請(写真・領収書添付)

● **生ごみ処理器**



補助対象	市内の住宅へ購入設置
補助金額	本体のみの購入経費の2分の1以内 コンポストなど…上限 3,000円(2基まで) 電動式…上限13,500円(1基まで) デスポーザー…上限40,000円(1基まで)
補助件数	予算の範囲内
注意事項	★購入後に申請(領収書添付)

アレチウリ駆除活動を支援します 〈特定外来生物駆除〉

支援対象	アレチウリの駆除活動をする区や団体
支援内容	駆除活動の保険加入 軍手、ごみ袋など、活動に必要な物品の支給
注意事項	★活動前に活動計画書を提出

問合せ・申込み●環境課 ☎22-7040

生ごみ減量大作戦! 講習会 ~ ダンボールコンポストで生ごみを堆肥に!! ~

身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に大変身! お金をかけずに、気軽に生ごみの自家処理に取り組みます。

日時…①4月22日(木) 午後7時~8時
②4月27日(火) 午後2時~3時

会場…市役所6階 605会議室

定員…各日20名

講師…四葉会(JA信州諏訪女性部)



持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、
新聞紙(大)1日分、カッター

応募期間…4月5日(月)~14日(水) 電話にて受付
◎ダンボール箱に生ごみを毎日投入し、よくかきまぜます。箱いっぱい堆肥ができるまでに約3か月かかります。

※4月以降も毎月、講習の開催を予定しています。随時案内を掲載します。

※詳細や不明点は、お問い合わせください。

申込み・問合せ●環境課 ☎22-7040

ごみの野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ピニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

- 事業者のみなさんの行動
- 社員でエネルギー問題について話し合います。
- 太陽光発電など新エネルギーを導入します。
- 工法改善や技術革新で省エネルギーを推進します。
- 遠出するときは、できるだけバスや電車を利用します。
- 家族で地球温暖化について話し合います。
- 夜寝るときや家に誰もいない時は、電化製品のコンセントを抜きます。

電気や燃料の使用を控えて、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出抑制と資源を節約した生活をおくりましょう。

4月の基本目標
かけがえのない地球環境を守ろう



にこにこ みんなが笑える環境へ

おみや環境かるた

第2次岡谷市環境基本計画の推進
将来の岡谷市が「あふれる緑と清らかな水に つまれたまち」であるように、そして地球全体の環境が守られるように、私たち一人ひとりが身のまわりのことから取り組んでいきましょう。

健康ひと口メモ

No.390

慢性関節リウマチについて

みなさんは、慢性関節リウマチと聞くと、お年寄りの病気だと思いませんか？

せんが、実は30〜50代の女性に多く、日本では50万人あまりの患者さんがいらつしやいます。

慢性関節リウマチを難病と思われるている人は多いですが、現在では早期に発見して適切な治療を行えば、進行を抑えることができるようになってきました。

慢性関節リウマチの原因は？

人間は、「免疫」という仕組みを使って細菌やウイルスから身を守ります。具体的には、体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物（抗原）に対して、抗体というたんぱくを作って攻撃します。

ところが、この免疫の仕組みに狂いが生じて、自分自身の細胞に対して攻撃してしまうことがあります。このような免疫異常によって起こる病気を「自己免疫疾患（膠原病）」と呼びますが、慢性関節リウマチもこの「自己免疫疾患」の1つとされており、「リウマチ因子」という自己の免疫グロブリンに対してできた抗体が関与して、関節の炎症を引き起こします。

慢性関節リウマチの症状

慢性関節リウマチでは全身の関節に炎症が起こりますが、ごく初期には関節以外の症状―倦怠感、体重減少、微熱といったものがみられます。その後、手足のこわばり、手指の痛みや腫れ（特に第2、第3関節に多い）が現れます。さらには、全身の関節痛や腫れも現れてきますが、複数の関節が同時に、そして左右対称性に起こることが特徴です。その後、関節の破壊が進むと、手指や足指に慢性関節リウマチ特有な関節変形が起こります。

慢性関節リウマチの検査

慢性関節リウマチと診断するためには、さまざまな検査が行われます。X線検査では、軟骨や骨の破壊の有無などがわかります。また血液検査では、赤血球沈降速度（血沈）、C反応性たんぱく（CRP）といった炎症反応を調べます。

ちなみに、リウマチ因子は約70〜80%の慢性関節リウマチの患者さんで陽性になりますが、リウマチ以外の病気でも陽性になることがあります。健康な人でも5%程度が陽性になります。

慢性関節リウマチの治療

慢性関節リウマチの治療は、基礎療法、薬物療法、運動療法、手術療法と大きく4つに分類され、これをうまく組み合わせることで痛みを抑え、なおかつ病気の進行を食い止めることを目標に治療が行われます。薬物療法が治療の中心となりますが、痛みに対しては消炎鎮痛剤や少量のステロイド剤を使用し、免疫の異常を改善して病気の進行を抑える目的で抗リウマチ薬を使います。また最近では、生物学的製剤といった薬剤も使われるようになり、痛みや腫れを和らげるだけでなく、関節の破壊を抑えることができるようになってきました。

慢性関節リウマチは、できるだけ早期に治療を始めることが大事なので、思い当たる症状があれば、一度専門医に相談してみてください。

(医師会)



Business Support Partner



中央印刷株式会社

岡谷工場 / 〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL(0266)22-5551(代) FAX(0266)24-0304
http://chuo-print.com/ Email: okaya@chuo-print.com
本社 / 〒171-0021 東京都豊島区西池袋5-26-19 陸王西池袋ビル4階
TEL(03)3973-0201(代) FAX(03)3973-0251



株式会社 中央企画

本社 / 〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL(0266)21-7620(代) FAX(0266)21-5315
http://www.chuonet.co.jp/ Email: chuo@chuonet.co.jp
諏訪営業所 / TEL(0266)58-2384 茅野営業所 / TEL(0266)82-0055

広告

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

【休館日】木曜日(4月29日は開館)
 【開館時間】午前9時～午後6時
 【入館料】一般800円・中高生400円・小学生200円

「童画の日」&童画館通り「お福の日」記念イベント
 宮澤ナツさんと自由に絵を描こう！
 「お絵かき」はらっぱ」開催のご案内
 日時：4月29日(木・祝) 午前11時～
 会場：イルフ童画館、童画館通り商店街
 ※詳細はお問い合わせください



リサとガスパール えいがこいく
 Hachette Livre © 2009 Anne Gutman and Georg Hallensleben

次回展覧会
 「リサとガスパール」日本語版刊行10周年記念
 「リサとガスパール&ペネロペ展」

4月23日(金)～6月29日(火) 2階第1企画展示室
 同時開催：「武井武雄1920年代の線描画」
 (3階武井武雄作品展示室)

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さし絵を描いています。作品のなかには、登場人物の衣装や食べ物、自然の風景などが細かく描写されています。『そんごう』『みつばちマーヤ』など、武井の独特の雰囲気で作られた、異国情緒あふれる名作童話の世界をお楽しみください。



「そんごう」 1972年

「武井武雄が描く『世界の童話』原画展」4月20日(火)まで

2階第1企画展示室

4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しています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：4月15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：4月3日・10日・17日の土曜日
 午後3時～と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。

◎おはなしの森

春だよーすペシヤレ

日時：4月24日(土) 午後3時～
 内容：絵本の読み聞かせなど

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

○4月の休館日

5日、12日、19日、26日、30日

今月のテーマイベント

「春あはなしの森」



ふるふる



武鹿悦子作
 末崎茂樹絵
 〈フレール館〉
 やまのこぐま
 のところへ、こ
 とりのツツピー

がきて、のはらにまっています。か
 だしたこぐまをまつていたのは…
 とてもかわいい春のおはなしです。

ころわんがはるみっけ！



間所ひさ子作
 黒井 健絵
 〈ひさかたチャイルド〉
 ちようちよから
 「はるはいいこと
 じつばいよ」と聞
 いたころわんは、
 「いごさかじ
 にでかけます。こ
 ろわんは、どん
 ないこと見つけた
 のかな？」

おなべおなべにえたかな？



小出保子作・絵
 〈福音館書店〉
 きつねのきつ
 こく、いたちの
 ちいとにいはい

おおばあちゃんにたのまれて、ス
 ープの番をすることになりました。さ
 て、どんなスープができたのかな？

問合せ ● 市立岡谷図書館 ☎22-20031 FAX24-388308

◆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	
無料法律相談 【予約制】	20日(火)午後1時～5時 ※5月分予約：4/21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	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 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)14日(水)、26日(月) 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	20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	20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)	15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 22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 11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	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
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	土
2	3
水道建設 ☎23-2662	信和設備 ☎22-3302
9	10
イワナミ ☎22-2222	林鉄工設備 ☎23-3197
16	17
上條電設工業 ☎23-5330	浜パイピング ☎23-6885
23	24
離乳食教室(ステップ1) (21年11月～12月生) 集合午前9時50分	
オスガ設備 ☎27-6622	丸竹下島商店 ☎22-2406
30	
旭設備 ☎23-3764	

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 9日(金)
歯科健診、妊娠中の栄養など
- 2 回目 ▶ 4月 23日(金)
お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージなど
- 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
<p>●巡回労働相談●</p> <p>雇用・労働条件についての疑問や悩み、人事・労務管理上の問題などについて、専門の相談員や労政事務所員が、公正・中立な立場でアドバイスします。</p> <p>日時…4月14日(水) 午後1時～午後4時 場所…岡谷市勤労青少年ホーム</p> <p>問合せ▶工業振興課 テクノプラザおかや内(☎21-7000)</p>		<p>◎固定資産税・都市計画税 第1期 ◎国民健康保険税 第1期 納期…4月30日(金)</p> <p>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!</p> <p>問合せ●税務課(内線1135)</p>		<p>1</p> <p> 杉村設備 ☎27-8632</p>
<p>4</p> <p> 藤森医院 ☎22-2281</p> <p> ララ歯科医院 ☎21-1555</p> <p> 湖北堂薬局 ☎22-2325</p> <p> 上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>5</p> <p> BCG (21年10月6日～ 22年1月5日生)</p> <p> 相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p> 水道建設 ☎23-2662</p>	<p>6</p> <p> 松澤工業 ☎27-7642</p>	<p>7</p> <p> 1歳6か月児健診 (20年9月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 松澤工業 ☎27-7642</p>	<p>8</p> <p> 三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p> 2歳児にここ教室 (20年3月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)</p> <p> イワナミ ☎22-2222</p>
<p>11</p> <p> 祐愛病院 ☎23-0222</p> <p> 南信堂歯科医院 ☎22-3341</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎26-2510</p> <p> オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>12</p> <p> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 岡谷酸素 ☎22-4931</p>	<p>13</p> <p> 岡谷酸素 ☎22-4931</p>	<p>14</p> <p> 3歳児健診 (19年3月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 信和設備 ☎22-3302</p>	<p>15</p> <p> 2歳児にここ教室 (20年3月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)</p> <p> 信和設備 ☎22-3302</p>
<p>18</p> <p> 諏訪共立病院 ☎28-2012</p> <p> 早出歯科医院 ☎28-0024</p> <p> ひまわり薬局 ☎26-7226</p> <p> 旭設備 ☎23-3764</p>	<p>19</p> <p> 上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>20</p> <p> 林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>21</p> <p> 3～4か月児健診 (21年12月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>22</p> <p> オスガ設備 ☎27-6622</p>
<p>25</p> <p> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎22-3068</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎22-2138</p> <p> 山一小口薬局 ☎23-2206</p> <p> 十和設備 ☎24-0182</p>	<p>26</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 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</p> <p> 浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>27</p> <p> 浜パイピング ☎23-6885</p>	<p>28</p> <p> 9～10か月児健診 (21年6月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 旭設備 ☎23-3764</p>	<p>29</p> <p> 釜口医院 ☎22-2089</p> <p> 藤森医院歯科 ☎22-1829</p> <p> 小坂薬局 ☎22-8069</p> <p> アイテック ☎23-8500</p>