

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・予防票 ※母子手帳を忘れると接種できません。

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きてください。

炎に関するお問い合わせは——健康推進課(内線1191)まで

1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	

金

15
16
22
23
29

● 離乳食教室(ステップ3)
(22年9月～10月生)
集合午前9時50分

● 離乳食教室(ステップ2)
(23年2月～3月生)
集合午前9時50分

● 諏訪共立病院
☎ 28-2012

● 小松歯科クリニック
☎ 28-0008

● ひまわり薬局
☎ 26-7226

● 十和設備(株)
☎ 24-0182

● 株式会社総設工業
☎ 28-8504

土

3
10
17
24

● 信和設備(株)
☎ 22-3302

● 株式会社林鉄工設備
☎ 23-3197

● 株式会社アイテック
☎ 23-8500

株

10
17
24

● 株式会社オスガ設備
☎ 27-6622

● 丸竹下島商店
☎ 22-2406

● 株式会社アイテック
☎ 23-8500

● 各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	14日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※10月分予約：9月21日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りを する場合があります]
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/生活福祉相談室
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・火曜日 午前9時～午後4時 水～金曜日 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(除・祝日) ☎ 24-2206
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 15日(木)、29日(木) 午後2時～午後6時(1人あたり50分) 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3時50分 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
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	毎月第3火曜日 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]	随時受付 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]	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～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
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 312相談室 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 諏訪湖ハイツ 312相談室 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (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 ▶ 9月9日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
午後7時～8時30分

● 10月7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

9月

SEPTEMBER

-  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／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ 予防接種
- ◆ 受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

今月の納税

◎国民健康保険税 第6期

納期限…9月30日(金)

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（内線1135）

日	月	火	水	木
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  西川小児科医院 ☎ 27-0011  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  かえで薬局 ☎ 26-1929  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  BCG (23年3月6日～6月5日生)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (22年2月生) 受付午後1時～1時30分  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  2歳児にこにこ教室 (21年8月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622  三種混合 (西堀・長地地区)  2歳児にこにこ教室 (21年8月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕  旭設備(株) ☎ 23-3764
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">  小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  山一小口薬局 ☎ 23-2206  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区以外)  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (20年8月生) 受付午後1時～1時30分  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)アイテック ☎ 23-8500
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  向山内科医院 ☎ 23-6272  よねやま眼科 ☎ 26-8010  早出歯科医院 ☎ 28-0024  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  イズミ薬局 ☎ 28-6566  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none">  花岡医院 ☎ 22-3525  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (23年5月生) 受付午後1時～1時30分  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  藤森医院 ☎ 22-2281  小松歯科医院 ☎ 27-8226  高市薬局 ☎ 22-0781  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>26</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  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (22年11月生) 受付午後1時～1時30分  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)総設工業 ☎ 28-8504



フルイ
故きを温ねて 新しきを知る
イルフ

いるふの扉2

「おかやよいとく」

区のじまん、区のタカラ

『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。

【其の十六】 鮎沢区

観蜚橋

かんけいばし

名前の由来と橋の歴史

鮎沢橋または大橋といっていた橋が「観蜚橋」になったのは、明治12年。ホタルがたくさん生息していたことから、橋のかけ替えに合わせて改称されました。ホタルの名所というと、天竜川を少し下った辰野の松尾峡が有名ですが、かつては川岸こそがメッカで、江戸時代には諏訪の殿様も舟でホタル見物に訪れたとか。玉のようになって飛ぶ群舞が、それはみごとだったといえます。諏訪湖や天竜川の水質が悪化して以降、ホタルはほとんど見られなくなったものの、橋の名に、ふるさとの情景が記憶されています。

コンクリートの永久橋へのかけ替えは、昭和9年。ホタルをデザインした飾り灯や半円バルコニーのアクセントが目を引きもダンな橋は、地域のシンボルとして、長く愛されることとなりました。



観蜚橋から鮎沢区を望む。橋は美しいS字カーブを描き、取り付け道路の改良によっても渋滞は解消。橋にはホタルとツクサのレリーフや旧橋のイメージを残すバルコニーも

しかし、交通量が増加すると、県道と直角に交わる橋が通行のネットワークとなり渋滞を発生させていたため、昭和50年代後半、かけ替えに向けた県への陳情が始まりました。

県道下辰線整備のさきがけ

折しも天竜川では、新しくなった釜口水門の放流能力(毎秒600トン)に対応する護岸改修工事が進められ、それに準じて県道の拡幅も具体化。天竜川の右岸で、大規模な工事が行われることになりました。



鮎沢区公所
☎22-8248

鮎沢区：世帯数 131戸
人口 387人
(平成23年7月31日現在)



左から中島吉秋副区長、鮎沢光昭さん、鮎沢敏夫さん、鮎沢勝仁さん、鮎沢正弘区長、鮎沢正和議長。「昔の家は川に面して軒を連ねていたね」「土地が高い時代だったし、引越は大変だったなあ…」移転当時の苦労も今は懐かしく…



旧観蜚橋を描いた区民の作品

観蜚橋からJRの陸橋に至るまでの対象用地には、家18軒と11人が所有する農地がかかり、実に区民の3分の1弱の人が移動しなくてはなりません。川と山地の間わずかな土地に、高速道路、県道、鉄道を通す鮎沢区にとって、それは厳しい試練でしたが、当時の役員奔走、多くの区民の協力、移転場所を提供してくれた人などによって、橋は、昭和60年8月に竣工、護岸工事は平成3年に完了。歩道つきに拡幅された県道下辰線は、その後の整備のさきがけとなりました。



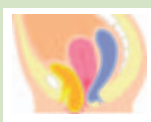
“骨盤臓器脱”で悩んでいませんか？

高齢化社会の到来により、骨盤臓器脱は中高年女性のマイナートラブルとして確実に増加しています。アメリカでは、生涯骨盤臓器脱の予備群3570万人

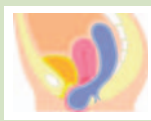
中11%の350万人が、骨盤臓器脱もしくは尿失禁の手術治療を受けているといわれています。

骨盤臓器脱とは骨盤内の臓器(尿道・膀胱・膣・子宮・直腸)が膣から出てくる病気で、出産、加齢、肥満、閉経後の女性ホルモンの減少、長引く便秘、激しい運動や重労働、慢性的な咳(喘息など)によって引き起こされます。

膀胱瘤



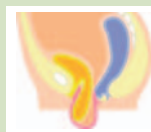
直腸瘤



- **【種類】**
● 膀胱瘤 (お腹側にある膣の壁とともに膀胱が下がってくる)
- 直腸瘤 (背中側にある膣の壁とともに直腸が下がってくる)
- 子宮脱 (子宮が膣の中に下がってくる)



子宮脱



膣断端脱

- 膣断端脱 (子宮を取った後に膣の壁が下がってくる)

【重症度】

- ステージ0：正常
- ステージI：下垂、膨隆(ふくらみ)はあるが膣入口部まで達しない
- ステージII：下垂、膨隆が膣入口部まで達する
- ステージIII：膣外に一部達する
- ステージIV：膣外に完全に脱出する

【症状】

- ① お腹の張り・不快感、② お風呂で何か触れた、③ 股

に何か挟まっているような異物感、④尿が出にくい(尿失禁、過活動膀胱合併も)、⑤残便感がある、⑥夕方になると不快感や異物感が強くなる

【治療】

補助療法

- ① 骨盤底筋体操(肛門や膣を引き締める) ↓ 病気の初期のみ
- ② ホルモン補充療法(膣の血流をよくして乾燥や痛みを和らげる)

ペッサリー療法(ポリ塩化ビニール製の直径5~10cmのリング状の器具)

適応：手術順番待ちや、手術を希望しない場合、何らかの合併症のため手術ができない場合、妊娠・出産希望の若年婦人



管理：膣潰瘍、膣炎、脱出の有無をみるため、1~3か月おきの外来通院

手術療法：骨盤臓器脱の種類や程度、年齢や体力によりさまざまな方法があります。

- ① 膣式子宮の摘出(子宮脱のみ)
- ② 膣壁の縫縮(弱っている膣の壁を縫い縮める)
- ③ 後膣壁上端仙棘靱帯固定(膣壁を奥に固定)
- ④ TVM手術(弱っている膣の壁をシート状のメッシュで補強し吊り上げる) ↓ 膣式
- ⑤ 膣閉鎖

このように、治療法の選択肢がたくさんあります。クオリティ・オブ・ライフの向上のためにも、我慢せず専門医(産婦人科か泌尿器科)にご相談ください。

(医師会)

「コレステロールとアンチエイジング」をテーマに 市民健康教室を開催します

入場無料

最近テレビや雑誌でもコレステロールについて注目されていますが、コレステロールは生活習慣病の要因のひとつでもあり、健康で長生きするためにも、日常的に注意していく必要があります。

そこで、市民のみなさんにも関心を持っていただき、コレステロールを含めた脂質と食からみたアンチエイジングをテーマに健康教室を開催します。

日時…9月21日(水) 午後1時~3時

会場…市立岡谷病院 4階講堂

内容…今井 寿生医師による講話、栄養士による講話、体脂肪測定

持ち物…筆記用具・メモ用紙

※地域のみなさんと一緒に学習したいと思います。お気軽にお出かけください。

問合せ●市立岡谷病院 地域医療連携室 ☎23-8000 (内線2085)