

岡谷絹工房 新規受講生募集

機織り、染色の実技、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやマットを織ることができるようになります。会場の近代化産業遺産「旧山一林組製糸事務所」では、タイムスリップしたような気分が味わえます。 ※開館日には館内を見学できます。

期間…平成26年1月～6月(火・土・日のいずれか選択)
 ※研修日は相談に応じます。
 時間…午前の部 午前9時～正午 / 午後の部 午後1時～4時
 場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名
 (定員になり次第締め切ります)
 受講料…4万円(別途実費が必要です)
 受付…1月10日(金)～21日(火)



申込み・問合せ●きぬのふるさと岡谷絹工房 ☎24-2245(火・土・日)・商業観光課(内線1453)

忘年会シーズン! 誘惑に負けないで!!

誘惑1 お酒 飲んでも飲まれるな

ストレス解消・コミュニケーションなどに一役買っているお酒ですが、飲みすぎると身体に負担をかけてしまいます。機会の増える年末年始だからこそ、健康的に楽しく飲みましょう!!

1. 飲酒は、適量に!

1日の適度な飲酒量は、純アルコール約20g程度とされています。



【純アルコール量の計算式】

お酒の量(ml) × {アルコール度数(%) ÷ 100} × 0.8
 (例) アルコール度数5%のビール500ml(中びん1本) …20g
 500 × {5 ÷ 100} × 0.8 = 20

2. 週に2日は休肝日を設けましょう!



誘惑2 タバコ 百害あって一利なし

喫煙は、肺がん、心臓・脳の病気など、さまざまな疾患の誘因になります。一度吸い始めると「ニコチン」の影響からなかなか辞められないタバコ、長期の喫煙は、病気の発症率をますます高めてしまいます。

禁煙中の人…アルコールは自制心を弱めてしまうので注意。できるだけ飲酒は控えたり、周囲に禁煙中であることを宣言しましょう。

喫煙中の人…タバコの煙は、周りの人へ悪影響を及ぼします。周囲への気配りを心がけ、分煙を徹底しましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?

COPDは、長期の喫煙によってもたらされる、肺の炎症性疾患で、患者の9割が喫煙者といわれています。せき、たん、息切れなどの症状が続き、進行すると日常生活も困難になり、酸素ボンベが手放せなくなることもあります。

問合せ●健康推進課(内線1192)

こどものくに 0123

参加無料

12・1月のイベント

♣クリスマスコンサート(申込み不要)

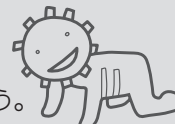
歌、合奏、手遊びなどの素敵なパフォーマンス。
 日時…12月9日(月) 午前10時30分～11時15分頃
 出演…ふらっとb 対象…子どもと保護者

♣クリスマス会(申込み不要)

手遊び、劇、トーンチャイムなど。サンタさんからのプレゼントがあります。
 日時…12月20日(金) 午前10時30分～11時15分
 対象…子どもと保護者

♣ママの歌講座

大きな声で歌ってリフレッシュしましょう。
 日時…1月22日(水) 午前10時～11時
 対象…保護者 定員…15人
 申込み受付…12月22日(日)より



託児あり

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

12月 6日(金)	午前11時～	リズム遊び
12日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
13日(金)	午前10時～	双子のおしゃべり会
19日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
23日(月・祝)	1日中いつでも	ぺったんこの日

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。
 兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
 利用料…利用者登録200円(年度更新あり)。4月以降初めて来られるときは、更新手続きをお願いします。
 ※12月29日(日)～1月3日(金)は休館日です。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

健康ひと回メモ

No.434

『聴く力』

長野県医師会では「長野醫報」という会報を毎月1回発行しています。平成25年11月号では長野市民病院外科のT医師が『病棟回診の極意』という随筆を寄稿していました。3つの極意のうちの1つは、「開かれた質問で患者の口を開かせ、その言葉を全身で拝聴する」でした。

随筆の冒頭でT医師は、阿川佐和子さんの「聞く力」という本に触れています。「聞く力」はインタビュアーとしての気持ちの持ち方について書かれた本ですが、T医師は「医者が患者に接するときの思いにつながるものがある」と述べています。

興味をひかれたのでアマゾンで調べ、まえがきを読んでみました。そこに糸井重里氏のちよっという話を紹介していました。

糸井さん曰く、東日本大震災以降「僕はずっと、被災地に行く理由が見つからないんだけど行かなきゃならない、という気持ちがあつて、でも理由がなきゃ観光旅行と何が違うんだって、自問自答してたんです」。そんなとき糸井さんはネット上で、津波にあい命からがら逃げ出した22歳の被災者の女性に出会います。糸井さんは彼女に素直な気持ちを吐露します。被災地へ行きたい思いは山々なれど、どこへ行って何をすればいいのかわからないと。するとその女性が応えたそうです。「避難所に行って話を聞いてあげてください。避難所の人たちは話をする相手がいない。なぜなら、家が壊れた話を

を訴えたところで、みんな同じ目に遭っているから、誰も驚かないのです。誰も親身になって耳を貸してくれないのです」と。糸井さんは「その話を聞いたとき、行く！俺に何ができるかわからないけど行く！って思った」そうです。

私はこの話を読んで涙があふれてきて、すぐさま本屋に行きこの本を購入して読みました。安易に「わかります」と言わない。相づちほどの短い言葉を挟む。など、いくつかの示唆に富む指摘がありました。残念だったのは阿川さんが終始「聞く」と表記されていることです。

私は『聞く』ではなく『聴く』ことが大切だと思っています。「聞く」とは情報を受け取る、ということですが、『聴く』は表情や声の調子、背景にある感情も含めて耳を傾ける、という意味があります。字の中に耳だけでなく心も入っているのです。

ついでに人の言葉には『答える』のではなく『応える』だと思えます。「答える」とは特定の質問に対して情報を提供する、ということですが、『応える』とは、相手が求めていることに応じる、ということ。きちんと聴き、応えることは、実は高度な技術なのです。

「がん対策基本法」の理念のもと、『がん医療における告知等の際には、がん患者に対する特段の配慮が必要であることから、医師のコミュニケーション技術の向上に努める』ことが取り組むべき施策に盛り込まれ、全国で研修会が開かれています。

最近の医者はこんなことも勉強しているんだ。そう思っていたらなんと幸甚です。(医師会)

歯医者さんの治療が終わりました。あなたならどうしますか？



長い時間かけてようやく歯科医院での治療が終わりました。「これで当分大丈夫だ！」と思いませんか？実はここからが、8020を達成する長い道のりの始まりです。治療した歯を長持ちさせるのにも、努力が必要なのです。

①むやみに硬いものを食べないで！

スルメ・フランスパンなどを引きちぎって食べる時、歯には非常に大きな力がかかります。特に歯の神経を取った部分では、歯の根が破折しやすくなります。冠をかぶせてあっても、歯が割れてしまえば抜歯をしなければならぬので、硬い食品は控えるのが無難でしょう。

②むし歯を予防しましょう

治療をしてあってもむし歯になるおそれがあります。食後の歯磨きと同時に、フッ化物入歯磨き粉・ジェル・スプレーなどを使用すると、むし歯予防効果があります。

③歯ぎしり・食いしばりにはマウスピースが効果的です

昼間の歯ぎしり・食いしばりは、ある程度自分でコントロールできますが、寝ている時が危険です。朝起きてあご

が疲れていたり、舌の側面に歯でかんだあとが付いたら、歯ぎしり・食いしばりをしている可能性大です。歯に大きな力がかかり歯が割れたり、歯周病が進行することがあります。歯科医院でマウスピース（ナイトガード）を作製し、就寝時に装着しましょう。

④定期的なメンテナンスを受けましょう

毎日一生懸命歯磨きをしていても、汚れは取りきれません。歯科医院に定期的に通院し、歯垢や歯石を除去しましょう。

歯は大切です。自分の歯で長く食事ができるよう、十分にケアをしましょう。(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1183)

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。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課(内線1191)まで

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

(有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

離乳食教室(ごっくん教室)
(25年7月～8月生)
集合午前9時50分

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

水道建設(株)
☎ 23-2662

旭設備(株)
☎ 23-3764

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:蒲生路子 弁護士 ※1月分予約:12月18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[予約制]	19日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ:介護福祉課(内線1274)
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
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 4日(水)、18日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 11日(水)、25日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	17日(火)午前10時～午後3時50分 申込み:企画課(1人あたり約50分) 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15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談[予約制] 雇用、労働条件、人事、労働管理などの疑問や悩みを専門家に相談	相談員:南信労政事務所の労働相談員 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000 ※今月はありません [1月8日(水)予定] (岡谷会場:勤労青少年ホーム)
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	17日(火)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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	随時受付 会場:勤労青少年ホーム 対象者:概ね39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、我慢すればいいと思っている人の相談所	8日(日)午前9時～午後0時30分 対象者:仕事上の悩みを抱えている人 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	26日(木)午後6時～8時 対象者:40代前半までの方 問合せ: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

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～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		諏訪湖ハイイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第3期
- ◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(水)

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)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目▶12月13日(金) 午後7時～8時30分

産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※1月10日(金)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

12月

DECEMBER

-  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

- ◆ 予受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none">  釜口医院 ☎ 22-2089  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (25年4月3日～7月2日生)  相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (24年5月生) 受付午後1時～1時30分  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこにこ教室 (23年11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
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none">  市瀬医院 ☎ 26-1717  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  かえで薬局 ☎ 26-1929  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (西堀・長地地区)  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (22年11月生) 受付午後1時～1時30分  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこにこ教室 (23年11月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外]  杉村設備(株) ☎ 27-8632
15	16	17	18	19
<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)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (西堀・長地地区以外)  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (25年8月生) 受付午後1時～1時30分  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  (株)総設工業 ☎ 28-8504
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none">  川岸医院 ☎ 22-2562  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  川岸薬局 ☎ 24-3103  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<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  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  不活化ポリオ (24年11月に3回目を終了した者)  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (25年2月生) 受付午後1時～1時30分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  不活化ポリオ (24年11月に3回目を終了した者)  十和設備(株) ☎ 24-0182
29	30	31	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>健康相談について</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一般健康相談 毎月 第1月曜日 午後1:30～3:30 ● 栄養相談・歯科相談 毎月 第4月曜日 午前10:00～正午 </div>	
<ul style="list-style-type: none">  祐愛病院 ☎ 23-0222  三輪歯科医院 ☎ 27-3084  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  平林医院 ☎ 22-3952  下島歯科医院 ☎ 28-0333  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  米山医院 ☎ 22-2880(眼科) ☎ 22-8863(内科)  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  矢崎薬局 ☎ 23-7125  土田薬局 ☎ 28-3232  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 		