

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
接種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

保健診等
所／保健センター
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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

| | | |
|----|----------|----------|
| | 金 | 土 |
| 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1 |

信和設備(株)
☎ 22-3302

丸竹下島商店
☎ 22-2406

株シンニチ設備
☎ 22-1365

離乳食教室（ばくばく教室）
（25年7月～8月生）
集合午前9時50分

株林鉄工設備
☎ 23-3197

株総設工業
☎ 28-8504

十和設備(株)
☎ 24-0182

株浜パイピング
☎ 23-6885

株イワナミ
☎ 22-2222

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

| | |
|---|--|
| 行政相談 | 9日(水)午前9時～正午 庁舎 201 会議室 |
| 無料法律相談 【予約制】 | 15日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※8月分予約：7月16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】 | 17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 1277） |
| 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 3日(木) 17日(木) 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】 10日(木) 24日(木) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206 |
| 女性のための相談 【予約制】 | 15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】 | 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 日程：9日(水) 午後1時～4時 (岡谷会場：勤労青少年ホーム) |
| 休日巡回労働相談 【予約不要】 | 27日(日) 午後2時～4時 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 |
| 特許・発明相談会 (産業財産権相談会) | 15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】 | 随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：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】 | 25日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人 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】 | 13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 |
| 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～9時 | | |

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目 ▶ 7月11日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第2期
◎国民健康保険税 第4期

納期限…7月31日(木)

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）

くらしのカレンダー

7月
JULY

-  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・老人手帳を必ずお持ちください。午前中のみ診察となります。
- **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**
受付時間
持ち場
※3
- ◆ **乳幼児健診**
持ち場
※3
※2
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
|--|--|---|--|--|
| <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 | | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none">  BCG (26年11月2日～2月1生)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (24年12月生) 受付午後1時～1時30分  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none">  2歳児にこにこ教室 (24年6月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 |
| <p>6</p> <ul style="list-style-type: none">  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (有)三善工業 ☎ 23-3446 | <p>7</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  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 〔西堀・長地地区〕 (25年6月に3回目を) 終了した人を含む)  (株)イワナミ ☎ 22-2222 | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (24年6月生) 受付午後1時～1時30分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none">  2歳児にこにこ教室 (24年6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(株) ☎ 22-4931 |
| <p>13</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  土田薬局 ☎ 28-3232  水道建設(株) ☎ 23-2662 | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎(1回目) (23年1月～3月生)  日本脳炎(追加) 〔西堀・長地地区〕 (21年7月～9月生で、25年6月～ 8月に初回接種を終了した人)  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  旭設備(株) ☎ 23-3764 | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 (25年6月に3回目を) 終了した人を含む)  (株)アイテック ☎ 23-8500 | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (26年3月生) 受付午後1時～1時30分  杉村設備(株) ☎ 27-8632 | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 |
| <p>20</p> <ul style="list-style-type: none">  小谷内科医院 ☎ 28-4509  山田歯科医院 ☎ 22-2131  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  不活化ポリオ  信和設備(株) ☎ 22-3302 | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (25年9月生) 受付午後1時～1時30分  (株)総設工業 ☎ 28-8504 | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎(2回目) (23年1月～3月生)  日本脳炎(追加) 〔西堀・長地地区以外〕 (21年7月～9月生で、25年6月～ 8月に初回接種を終了した人)  (有)三善工業 ☎ 23-3446 |
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none">  酒井医院 ☎ 22-2121  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 | <p>28</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  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182 | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 |

山梨学院ともまなび講座(全5回)

参加無料

平成26年度 基本テーマ

『現代社会の子どもたち -心と身体の健やかな発達のために-』

第2回「子どもの生活習慣と健康」

睡眠、食事、運動など日々の生活習慣は、人の心身の健康にさまざまな影響を及ぼすため、子どもの頃から健全な生活習慣を身につけていくことが重要だと考えられます。本講座では、今日の子どもの生活習慣と健康の現状と課題について考えていきたいと思えます。

講師…山梨学院短期大学保育科教授 澤田 孝二さん

日時…7月19日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

第3回：9月20日(土)「子どもの発達障害とどう向き合うか？」



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

看護専門学校からのお知らせ

●平成27年度の募集要項ができました

平成27年度の岡谷市看護専門学校募集要項を、看護専門学校のホームページに掲載しました。

●専任教員を募集しています

5年以上臨床経験があり、看護教育に関心のある看護師(助産師・保健師)のみなさん、岡谷市看護専門学校の専任教員として働いてみませんか？

問合せ●岡谷市看護専門学校 ☎23-5030

小児夜間急病センター診療のお知らせ

諏訪広域連合では、小児の夜間診療機関として、諏訪地区小児夜間急病センターを開設しています。夜間に、子どもさんが急な発熱、腹痛、嘔吐などの症状を訴えて心配な時は、電話連絡のうえご利用ください。

受付…午後6時30分～ 診療…午後7時～午後9時

診療科目…小児科(15歳以下)

※火傷、ケガ、蜂刺され、誤飲などは除く

場所…諏訪市四賀2299番地1(平安堂諏訪店の奥)

問合せ●諏訪地区小児夜間急病センター ☎54-4699

風しん抗体検査で免疫の有無を確認しましょう

県では、以下の人を対象に「風しん抗体検査」を無料で実施しています。

- ①妊娠を希望する女性
- ②妊娠を希望する女性の風しん抗体価が低かった場合、その配偶者や同居者
- ③風しん抗体価が低い妊婦の配偶者や同居者

「風しん抗体検査(採血による)」は、毎週水曜日の午後2時～3時30分に、諏訪保健福祉事務所にて行っています(要予約)。

※1回でも風しん予防接種歴がある人や風しんに感染したことがある人は、検査を受けることができません。

問合せ●諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課
☎57-2927

「もっと野菜を食べよう! 運動」毎月1のつく日は“野菜の日”。市内農産物直売所に行こう!

毎月1のつく日は“野菜の日”です。10月までの“野菜の日”には「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所で、その日の朝採れた新鮮野菜を普段より充実した品揃えで販売します。地元で採れた安全安心でおいしい野菜を味わいましょう。また、この機会に、食卓に野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活を心がけ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

直売所では「旬の野菜を使ったレシピ」を配布しています。レシピは健康推進課で作成し、毎回“野菜の日”に更新します。市のホームページ・シルキーチャンネルでも、毎月、旬の野菜をたくさん使ったカラダにいい料理を紹介しています。

●8月から10月までの“野菜の日”

8月1日(金)・11日(月)・21日(木)、9月1日(月)・11日(木)・21日(日)、10月1日(水)・11日(土)・21日(火)

問合せ●農林水産課(内線1486)

「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所



| 直売所 | 営業時間 |
|-----------------------------|--------------------|
| 夢マーケット田中線 (JA田中線センター敷地内) | 午前9時～午後5時 |
| 夢マーケットララ直売所(ララオカヤ内) | 午前10時～午後7時 |
| 夢マーケット横川 (JA横川営農店敷地内) | 午前9時～ 午後5時30分 |
| 今井新鮮市場(JA今井営業所敷地内) | 午前9時～午後1時 |
| JA信州諏訪岡谷店直売所 (JA岡谷支所敷地内) | 午前9時～午後4時 |
| 橋原直売所(㈲ダイヤ自動車工場横) | 午前7時～午後3時 |
| 三沢区民農園直売所 (三沢区コミュニティ施設内) | 午前9時～ 売り切れまで |
| 駒沢農産物直売所(焼肉「駒」敷地内) | 営業時間規定なし |
| つるみね直売所(つるみね保育園東側) | 午前5時30分～ 売り切れまで |
| 狸茶屋(狸茶屋敷地内) | 午前10時～午後5時 |

健康ひと回メモ

No.441

今年も熱中症に気をつけよう

ここ数年は異常な猛暑のため、全国で熱中症を発症し倒れる人が急増しています。今年の夏は雨が多く冷夏の長期予報が出ています。しかし、日によってはかなりの高温が予想され、熱中症に気をつけなければなりません。

熱中症とは

暑いと体は汗を出して体温を下げようとしますが、それが続くと体内から水分と塩分などのミネラルがなくなっていくきます。熱中症にはそのために生じた失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまでの、幅広い病態が含まれます。高温環境下の高齢者や幼児に起こったり、労働やスポーツ活動中に起こったりします。

症状による熱中症の分類

【Ⅰ度(熱けいれん・熱失神)】

局部的な水分・電解質のバランスが崩れ、手足や腹筋などに痛みを伴うけいれんが起きます。脳への一時的な血流低下のため、数秒程度の失神が起きることもあります。

【Ⅱ度(熱疲労)】

水分と電解質が失われて末梢の循環が悪くなり、極度の脱力状態となります。頭痛、失神、吐き気、嘔吐など

の症状が重なり合って起き、放置すれば重症化する危険性があります。

【Ⅲ度(熱射病)】

Ⅱ度の状態が続くと全身の多臓器障害がおこります。意識障害、おかしな行動、過呼吸、ショック症状となり、死亡する危険性が高くなります。

応急処置

Ⅰ度、Ⅱ度では涼しい所で休ませ、水枕などで体を冷やし、水分・電解質を補給します。Ⅲ度になれば救急搬送が必要です。短時間に重症化することもあり、注意しなくてははいけません。

家庭内での熱中症の予防

高齢者は、体温調節能力の低下、少ない水分摂取量、弱っている腎臓の働きのため尿からの水分排泄量が多い、暑さを感じにくくなっているなどの原因によって、熱中症になりやすくなっています。次のような予防策をとりましょう。

- 定時の水分補給を習慣にする：起床時・朝食後・午前10時・正午・午後3時・5時・夕食後・就寝前に200ccの水分(大きなコップ1杯)を飲みましょう。飲むのは、冷水やお茶でも構いません。特に暑い日は多めに。
- 外出前に水分補給：コップ3杯くら

いの水分をとり、帽子などを着用して外出しましょう。直射日光下では、長時間の作業などをしないように。また、水筒を持ってまめに水分補給をしましょう。

● 塩分補給：水分補給にスポーツドリンクを飲めば、塩分も補給されます。

水やお茶の場合は梅干し、漬け物などで塩分を補給しましょう。味噌汁は水分・塩分ともに補給できます。血圧の高い人は塩分の取りすぎに注意が必要ですが、冷たい飲み物が苦手な人にはお勧めです。

- 室温を適切に保つ：窓を開けて風を入れるなど、室温に気をつけましょう。冷房を嫌がる人も多いですが、暑さによる体への負担は想像以上です。適当に冷房や除湿機、扇風機などを利用しましょう。

以上のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。なお、スポーツドリンク中の糖分や塩分の摂りすぎには要注意。わからないことは、かかりつけ医に相談してください。(医師会)



講演会～地域みんなで支えあい～ 認知症、知っているつもりにならないために

「認知症」という言葉は、よく耳にするけれど、実際にどう関わればいい?と、問われたら戸惑ってしまいませんか。家族として、地域として、どのように関わり、支えていけばいいのかわからないことは、かかりつけ医にお聞きします。

日時…7月12日(土) 午後1時30分～3時 (1時開場)
場所…カノラホール 小ホール

講師…NPO法人やじろべー 理事長
中澤 純一さん

主催…岡谷市地域包括支援センター
共催…岡谷市ケアマネジメント研究部会
※手話通訳・要約筆記あり



参加無料・申込み不要

問合せ●介護福祉課(内線1274)