

# 8月の相談

岡谷市役所 ☎ 23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
行政相談	9日(水)午後2時～5時	川岸支所	女性のための 相談	10日(木)午前10時～午後4時 [申込] 企画課	イルプラザ・ カルチャーセンター
無料法律相談 〔予約制〕	22日(火)午後1時～5時 ※9月分予約:8/23～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	4日(金)、25日(金) 午前11時～午後5時 [申込] 教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
保健福祉総合相談 (心配ごと相談)	月・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	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
高齢者の暮らしと財 産を守るための相談	17日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	発明相談	10日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭介護相談	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	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	子ども課	地域包括支援センター 在宅介護支援センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	介護福祉課
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	在宅介護支援 センター	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
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	こころの健康相談 〔予約制〕	12日(土)午前9時～正午	健康推進課 ☎23-6141
金銭管理 財産保全相談	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	結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121
社協心配ごと 相談	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			

## 8月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	藤 森 水 道	27 - 7289	16	十 和 設 備	24 - 0182
2	"	"	17	藤 森 水 道	27 - 7289
3	シンニチ設備	22 - 1365	18	総 設 工 業	28 - 8504
4	"	"	19	シンニチ設備	22 - 1365
5	上 條 電 設 工 業	23 - 5330	20	ミヤサカ管工	22 - 9615
6	林 鉄 工 設 備	23 - 3197	21	杉 村 設 備	27 - 8632
7	ミヤサカ管工	22 - 9615	22	"	"
8	"	"	23	水 道 建 設	23 - 2662
9	三 善 工 業	23 - 3446	24	"	"
10	"	"	25	松 澤 工 業	27 - 7642
11	総 設 工 業	28 - 8504	26	三 善 工 業	23 - 3446
12	オ ス ガ 設 備	27 - 6622	27	総 設 工 業	28 - 8504
13	浜 パ イ ピ ン グ	23 - 6885	28	松 澤 工 業	27 - 7642
14	旭 設 備	23 - 3764	29	イ ワ ナ ミ	22 - 2222
15	丸 竹 下 島 商 店	22 - 2406	30	"	"
			31	岡 谷 酸 素	22 - 7609

土・日・祭日を除き、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

## 介護保険Q&A



(質問)

介護認定の結果が「非該当」となった場合でも受けられるサービスはありますか。



(回答)

介護認定の結果が「非該当」となった方は、介護保険のサービスは利用できませんが、生活機能が低下しているなど、将来的に介護保険の対象となる恐れのある方などは介護が必要な状態とならないためや、生活機能を損なわないために水中運動や筋力向上トレーニングといった介護予防事業を利用できます。

また、その他の福祉サービスを利用できる場合もありますので、詳しくは介護福祉課までお問い合わせください。

### 8月の介護保険証交付説明会

日時：8月10日(木)午前10時～  
場所：保健センター1階研修室

家族の健康  
守り隊！

# 主婦のためのよくばり健康教室

毎日、主婦業お疲れ様です！

この教室は、家族の健康の要を成している主婦のみなさんに対し、ご自分やご家族の健康づくりについて学び、実行していただくと同時に、日ごろのストレスを解消していただく内容になっています。

今回は、毎日忙しい主婦のみなさんのために、☆癒しメニュー☆を入れました。

10年後、20年後ご家族のみなさんが健康でいられるように、この機会にぜひご参加ください。

対象者： 市内在住のおおむね30～40代の主婦で、健康状態に問題なく運動ができる方

定員： 20人（※定員になり次第締め切ります）

受講料： 1,600円（※初回に集めます）

時間： 午前10時～正午

場所： やまびこスケートの森 トレーニングセンター、やまびこ公園



日程	内容	講師
9月4日(月)	・ 自分の体の状態を知ろう！（体組成測定結果説明） ・ ボールエクササイズ（筋バランスを確認しよう）	運動指導士
11日(月)	・ メタボリックシンドロームって何？ ・ エアロビクス	保健師 運動指導士
25日(月)	・ 子どもの肥満予防と食生活について ・ ペアエクササイズ	管理栄養士 運動指導士
10月2日(月)	・ ストレス測定とこころの話 ・ ヨガ&ピラティス（心も体もリラックスしましょう♪）	保健師 運動指導士
16日(月)	・ 腰痛・肩こり・子どもに多い整形の病気について ・ ストレッチ&筋コンディショニング	柔道整復師 運動指導士
21日(土)	☆ ファミリーウオーキング☆※家族のみなさんで参加しましょう♪	運動指導士
23日(月)	・ サーキット（有酸素運動&筋コンディショニング）	運動指導士
30日(月)	・ ボールバランス（初回との比較）	運動指導士

※ 8月下旬頃、「体組成測定（全身の筋量・骨量・脂肪量等の測定）」を予定しています

◎8月10日（木） 午前8時30分から受付開始

申込み 健康推進課（内線1185）【午前8時30分～午後5時30分受付】  
問合せ FAX 23-5666 E-mail: ho@city.okaya.nagano.jp 【24時間受付】

**ふれあいたい☆** 子どもを守るみんなの目 <午前7時～8時 午後3時～5時>  
<学年は平成17年度>

きのうのケンカ 仲良くなれるよ あいさつで  
あいさつを みんなでしよう 元気よく

長地小学校4年 佐藤 泰規  
長地小学校4年 矢崎 祐喜

広報 **おかや** No.1267 平成18年8月1日号  
毎月1日・15日発行

■発行日／平成18年8月1日  
■発行編集／岡谷市総務部企画課  
☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022  
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号  
■岡谷市ホームページアドレス  
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>  
■印刷／株式会社 美膳堂



人口のうごき 平成18年6月1日現在

●人口 54,347人（-33）  
男 26,509人（-27）  
女 27,838人（-6）  
●世帯数 19,693世帯（-10）  
（ ）内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ

100% この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

