

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

痛みがあったら要注意 鼠径部ヘルニアの症状と治療

そけいぶ



Hospital
**ほすびた
ルポ** 39
Reportage

岡谷市民病院

ヘルニアとは正常なところにある臓器が、正常ではないところに飛び出してしまふ病気です。

今回は、消化器外科の三輪史郎医師に鼠径部ヘルニアについてお話をうかがいます。

— 鼠径部ヘルニアとは、どのような病気ですか。

お腹の中に本来収まっている腸が、鼠径部(足の付け根の部分)に飛び出してしまふ病気のことです。

一般的には脱腸とも呼ばれ、50代から60代の男性に多い病気です。年齢を重ねるとお腹の筋肉や鼠径部の筋膜が少し弱くなってくるので、その状態でお腹に力が加わると筋膜の隙間から腸が出てきてしまいます。

— 男性に多い病気なのですね。

一般的には男性が多く、職業的な要因もあると言われていて、例えば、お腹に力が入るような吹奏楽器の演奏やスポーツを仕事でやっている人、また、ぜんそくや肺気腫などでよく咳が出る人もお腹に力が入って発症しやすいと言われています。

女性では、やせた人やお子さんをたくさん産んでいる人も発症しやすいと言われています。

— どのような症状なのでしょう。

鼠径部に膨らみができて、出たり、引つ込んだりします。多くの場合は痛

みがありませんが、自然に治ることはなく、放っておくと膨らみが大きくなっていくことがあります。

また、飛び出した腸が筋肉に締め付けられ、元に戻らなくなる嵌頓(かんどん)という状態になると、飛び出した腸が固くなったり赤く腫れることがあるため、この場合は処置や緊急手術で元に戻す必要があります。嵌頓のまま放っておくと、腸が腐ってしまい腹膜炎になることがあるので、痛みが出た時には早めの受診が必要です。

— どのような治療法がありますか。

鼠径部ヘルニアは、手術による治療を行います。手術では、鼠径部を切開、もしくは腹腔鏡手術で行い、腸の出ている部分を戻して人工物のメッシュを入れて腸が出ないように補強します。

岡谷市民病院では患者さんの病状にもよりますが、傷が小さく、感染症のリスクが低い腹腔鏡手術をお勧めしています。腹腔鏡手術は早い方であれば



手術に使用する補強用メッシュ



嵌頓(かんどん)の状態

手術の前日に入院して、手術の翌日には退院しています。

— 市民のみなさんへひとこと。

鼠径部ヘルニアは予防が難しい病気です。岡谷市民病院では年間100件程度の手術を行っていますし、鼠径部にできる病気なので受診が恥ずかしいと感じたり、痛みがないのでそのままにしている潜在的な患者さんが多いと思います。気軽に受診して話を聞いていただければと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

岡谷市民病院 院長補佐 消化器外科 三輪 史郎 医師

信州大学医学部卒。同大医学部附属病院第一外科で消化器外科医として研鑽を積み、准教授に就任。平成22年7月に岡谷市民病院に着任。院長補佐兼消化器外科部長。コロナ禍で外出を控える中、料理(時短料理)を作ってリフレッシュしている。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市子ども発達支援センターを 4月1日に開所します

「岡谷市通園訓練施設まゆみ園」から移行し、イルフ西堀保育園の2階に「岡谷市子ども発達支援センター」を開所します。

心身の発達に支援を必要とする子どもとその保護者に対し、通園支援、地域支援、相談支援、ことばの教室の支援体制を強化し、発達支援の充実を図ります。



問合せ●子ども課(内線1266)
岡谷市子ども発達支援センター ☎22-1307

お知らせ

市役所庁舎宿直業務を 民間委託します

4月1日より、市役所庁舎の宿直業務(1階西口 守衛室)は民間委託し、警備員が業務を行います。

宿直業務時間(午後5時15分～翌日午前8時30分)では、戸籍の届出、税金や水道料金などのお預りなどは従来どおり受け付けますが、死亡届に伴う「死体埋葬・火葬許可証」の受付ができなくなります。

利用するみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

●駅前出張所は、午前10時から午後7時まで営業しています。
(土・日・祝日は午後5時まで)



問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ

「長野県岡谷市合同企業説明会」・ 「信州岡谷市の“しごと”と“くらし”発見フェア」を東京で開催します

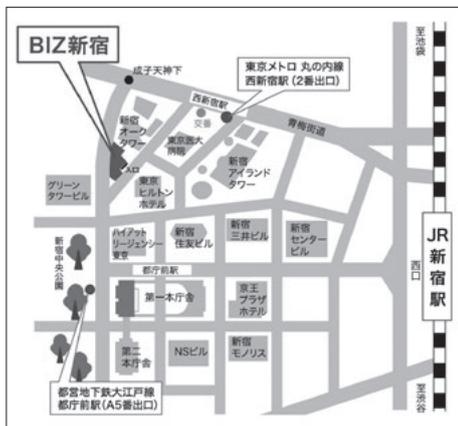
2022年学卒者、UIJターン就職、移住を考えているみなさんを対象とした「長野県岡谷市合同企業説明会」・「信州岡谷市の“しごと”と“くらし”発見フェア」を東京で開催!

帰省・岡谷に来なくても、市内求人企業の担当者や、移住支援担当者と直接面談できる最高のチャンスです。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、岡谷で暮らし、働くことを考えている人がいましたら、ぜひご案内ください。

期日…4月22日(木)
時間…午後1時～3時
(最終入場:午後2時30分)
場所…BIZ新宿
(東京都新宿区)

参加
無料

申込み
不要



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

信州 湖のほとり
岡谷市

対象
2022年学卒予定者
UIJターン希望者

長野県岡谷市 合同企業説明会

同時開催 - 信州岡谷市のしごとくらし発見フェア

4月22日(木)
13時～15時 (最終入場14時半)

BIZ新宿(新宿区立産業会館)1階 多目的ホール

岡谷市の求人企業と直接面談! 最大 20 社出展予定!

オンラインじゃないから、多くの情報が手に入る! 仕事がかつと見えてくる!

参加無料・予約不要・入場自由

詳しくは、ホームページをご覧ください

岡谷市 合同企業説明会

会場へのアクセス

東山ビル(内線) 1階(西口) 午後5時

岡谷市 合同企業説明会 1階(東口) 午後5時

〒110-0222 東京都新宿区新大塚6丁目5番2号

主催/協賛 信州/岡谷市対面協議会

問合せ/長野県岡谷市工業振興課 731,0266-21-7000



information ー今月のお知らせー

環境

硬質プラスチック試験回収 令和3年度の開催日程 (奇数月・サンデーリサイクルデーと同時開催)

令和3年度からサンデーリサイクルデーは隔月(奇数月)の開催となり、全ての日程で硬質プラスチック試験回収を実施します。【年4回から6回へ拡充】

燃やすごみのなかには、古紙類・プラスチック類がまだまだ多く見受けられますので、リサイクルしましょう。

サンデーリサイクルデー・硬質プラスチック試験回収					
5月 30日	7月 25日	9月 26日	11月 28日	1月 30日	3月 27日

※奇数月の最終日曜日

場所…西友岡谷北店第2駐車場・西友岡谷南店駐車場

時間…午後1時～3時

※天候その他の理由により中止などになる場合があります。

サンデーリサイクルデーで回収しているもの

- 缶、金属類
- 古紙、古布、古着
- ガラスびん
- 蛍光管・電球
- 乾電池
- その他プラスチック
- 硬質プラスチック(試験回収)

硬質プラスチックとは…

ペットボトル、その他プラスチック以外のプラスチック製品全般のことです。

硬質プラスチックの例		回収できないもの			
		○燃やすごみで出す			
		●臭い、汚れがついた製品	●リサイクルできない材質の製品	●柔らかい材質の製品	
		○ごみ処理の専門業者へ処理を依頼する		○その他プラスチックで出す	
		●異物がついているもの(金属・木材など)	●特殊な処理が必要なもの		
				プラマークがあるもの	

注意事項

回収できないものは、持ち帰っていただくこととなりますので、あらかじめご承知ください。

汚れているもの、劣化が激しいものは回収できません(燃やすごみへ)。土や砂は、完全に落としてください。また、金具やバネが付いているものは回収できません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

岡谷市に転入して3か月以内の若者必見! 学生・勤労単身者の家賃の一部を補助します

補助金額…賃貸住宅家賃の2分の1

最大15,000円/月 2年間支給

定員
先着15名

対象者…以下の条件をすべて満たす人

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生、または勤労者であること。
- ②申し込み時に年齢が18歳以上29歳以下の単身世帯の人で、岡谷市に転入して3か月以内であること。
- ③他の公的制度による家賃助成のほか、勤労者の場合は、勤務先の事業所などより住宅手当の支給がないこと。
- ④民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。

〈学生の場合〉

- ⑤市主催の行事やイベントなどに年1回以上参加し、SNSなどで発信し、岡谷市のシティプロモーションを行うこと。
- ⑥補助期間中に市内事業所でインターンシップまたは職業体験を受けるよう努めること。

申請方法…企画課窓口(市役所5階)または郵送にて申請書類を提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

若者おかや暮らし

検索



問合せ●企画課(内線1541)

募集

男女共同参画 「出張フォーラム」実施団体募集

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークル、事業所などの集まりに講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含む概ね20名以上の団体、グループ。ただし、営利目的、政治宗教活動の集会は対象外。

定員…概ね6団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…市で講師を派遣し、講師謝礼は市が負担します(上限あり)。会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで助け合って子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を進めよう」「男女が支え合い明るく元気な暮らしを～食と健康～」など

応募期限…4月26日(月)

※講師派遣については、主催者において新型コロナウイルス感染防止対策を講じたうえで開催することを条件とします。

※応募方法など詳細はホームページをご覧ください。企画課男女共同参画担当へお問い合わせください。

問合せ●企画課(内線1524)

お知らせ

軽自動車税(種別割)はいくらかかるの？

スマホアプリ
PayPay、LINE Payでも
支払えます！

税務課
関本悠喜

軽自動車税(種別割)の税率(年税額)は車の種類や経過年数などによって決まっています。令和3年度の納税通知書は5月上旬に発送します。



【軽自動車(四輪・三輪)】

新車登録を受けた時期(車検証上の「初度検査年月」)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。

※電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ハイブリッドおよび被けん引自動車は重課税率の対象外です。

★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、令和2年4月から令和3年3月までに新車登録を受けた環境負荷の少ない車両は、令和3年度分の軽自動車税(種別割)が下表のとおり軽減されます。

なお、軽課税率の対象となる基準や税率は以下のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

【A】電気自動車など

【B】乗用：令和2年度燃費基準+30%達成車

貨物：平成27年度燃費基準+35%達成車

【C】乗用：令和2年度燃費基準+10%達成車

貨物：平成27年度燃費基準+15%達成車

車両区分/税率	【A】	【B】	【C】
軽三輪	1,000円	2,000円	3,000円
軽四輪 自家用	2,700円	5,400円	8,100円
乗用 営業用	1,800円	3,500円	5,200円
軽四輪 自家用	1,300円	2,500円	3,800円
貨物 営業用	1,000円	1,900円	2,900円

新車登録を受けた時期	平成27年4月1日以降	平成20年4月1日～平成27年3月31日	平成20年3月31日以前(13年以上経過したもの)
車両区分/税率	標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
乗用 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 自家用	5,000円	4,000円	6,000円
貨物 営業用	3,800円	3,000円	4,500円

【原動機付自転車など】

車両区分	税率	
原動機付自転車	総排気量が50cc以下 定格出力が0.6kW以下	2,000円
	総排気量が50cc超90cc以下 定格出力が0.6kW超0.8kW以下	2,000円
	総排気量が90cc超125cc以下 定格出力が0.8kW超1.00kW以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用(農耕トラクタなど)	2,400円
	特殊のもの(フォークリフトなど)	5,900円
軽二輪	総排気量が125cc超250cc以下	3,600円
二輪小型	総排気量が250cc超	6,000円
スノーモービル、被けん引車(ボートトレーラーなど)		3,600円

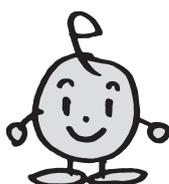
※農耕作業用の小型特殊自動車は、公道を走らなくても申告が必要です。

問合せ●税務課(内線1127)

環境

一緒に環境について考えませんか？ 岡谷こどもエコクラブ 参加者募集！

市内の小学生なら、だれでも参加OK。森に入って遊んだり、川のなかで生き物を観察するなど、楽しみながら環境を学べる活動を年間8回行います。活動内容などの詳細は、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。



「エコまる」

募集受付…4月16日(金) 午前9時より(厳守)

●環境課窓口、または電話でお申し込みください。

定員…30名(定員になり次第締め切り)

対象者…小学1～6年生(1～3年生は保護者の同伴が必要です)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更や中止となる可能性があります。

《こどもエコクラブ》登録団体を募集しています！

『こどもエコクラブ』は、環境活動に関する取り組みを行っている全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。登録を希望する団体は、こどもエコクラブ全国事務局まで申し込みください。

E-mail : j-ecoclub@jeas.or.jp

☎03-5829-6359

※岡谷市では、「岡谷こどもエコクラブ」「キッズクラブ」「小口区育成会」が登録しています。

詳しくは
こちらから



問合せ●環境課(内線1445・1446)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

年金加入の手続きはお済みですか？ こんなときには届出を

20歳以上60歳未満で厚生年金などに加入していない人は、国民年金に加入していただく必要があります。

国民年金への加入の届出を忘れると、将来年金を受けられない場合や、受給できる年金が少なくなることがありますので、必ず届出をしてください。

こんなとき	必要なもの	届け出先
会社を退職したとき	●年金手帳 (基礎年金番号がわかるもの) ●退職日のわかるもの (退職証明書や離職票など)	市民生活課 または 年金事務所
配偶者の扶養からはずれたとき	●年金手帳 (基礎年金番号がわかるもの) ●扶養喪失日のわかるもの (喪失証明書など)	
会社に就職し、厚生年金などの公的年金に加入したとき	勤務先に お問い合わせください	勤務先
結婚や退職などで配偶者の扶養になったとき		配偶者の勤務先
扶養についている配偶者が会社を変わったとき		配偶者の 新しい勤務先

60歳になったとき (国民年金任意加入制度)

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、受給資格期間は満たしていても満額の老齢基礎年金額に満たないため、年金額の増額を希望する場合は、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。ただし、申し出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。

 厚生年金保険加入中の人や、老齢基礎年金を繰り上げ請求している人は、任意加入できません。

 保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

国民健康保険の税率などが 変わります

岡谷市では、県に納める国保事業費納付金を基に、県が示した標準保険税率に準じた税率への改定を行いました。その結果、令和3年度の国民健康保険税は、1人あたり年平均で4,342円、3.80%増の改定となります。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

区分	令和2年度	令和3年度
基礎分 (医療分)	所得割	7.05% → 7.92%
	資産割	17.92% → 17.92%
	均等割	18,200円 → 20,000円
	平等割	16,800円 → 16,800円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.43% → 2.38%
	資産割	4.51% → 4.47%
	均等割	8,100円 → 8,100円
	平等割	6,400円 → 6,400円
介護納付金分	所得割	2.20% → 1.98%
	資産割	3.95% → 3.60%
	均等割	8,300円 → 8,300円
	平等割	6,200円 → 6,200円

※改定後の税率が適用されるのは、4月から翌年3月までの1年分ですが、4月から6月までは暫定賦課であるため、7月の本算定時に改定後の税率で令和3年度の税額を算定し、暫定賦課の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただきます。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187)

お知らせ

後期高齢者医療保険料について

普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人に暫定保険料額決定通知書をお送りします(4月中旬予定)

令和3年度の年間保険料額は、令和2年中の所得金額をもとに算出しますが、年度当初、所得金額が確定していないため、令和2年度の年間保険料額の12分の3に相当する額を、4月から6月にお支払いいただきます。(暫定徴収)

7月以降は、確定した年間保険料額から暫定徴収分を差し引いた額を、3月までの各納期にお支払いいただきます。(本算定徴収)

特別徴収(年金天引き)による支払いについて

所得金額が確定するまで、原則として、令和3年2月分の保険料額と同じ額を4月・6月・8月に年金から天引きします。

また、新たに特別徴収の対象となった人については、「特別徴収開始通知書」をお送りします。(仮徴収)

その後、確定した年間保険料額から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて、10月、12月、2月の年金から天引きします。(本徴収)

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

健康 ひと回メモ

No.522

マイナンバーカードを 健康保険証として使おう！

健康保険証には医療保険の資格が記され、医療機関に提示することによって一部負担により医療が受けられます。3月下旬からマイナンバーカードが保険証として使えるようになったことはご存じでしょうか。
「なにが便利になるの？」

オンラインでさまざまな情報を手に入れることが可能となり、以下のようなメリットがあります。

①就職や転職をすると保険証が替わり、新しい保険証が届くまでは一時的に医療費全額を支払う必要がありますが、マイナンバーカードならば替わらず使えます。

②高額医療制度における限度額適用認定証や高齢受給者証などの書類がなくても、限度額を超える一時支払いが不要になります。

③マイナンバーで、過去の処方薬や特定健診の情報を見ることができ、また本人が同意すれば、それらの情報を医師などと共有できます。

④マイナンバーで医療費を管理できます。またe-Taxと連携できるので、確定申告の医療費控除の手続きも簡略化できます。

※③の処方箋情報と④は10月以降からの予定です。

「よくあるご質問にお答えします」

Q いつからどこで使えるの？

A 利用できる医療機関は3月下旬から順次増えてきますが、未対応の医療機関では従来どおり健康保険証の提示が必要です。また、利用には事前登録が必要となり、マイナンバーから申し込みができます。

Q マイナンバーを見られても大丈夫？

A 保険証の利用にはマイナンバー(12桁の数字)は使われません。もし見られたとしても、他人のマイナンバーを利用することはできないシステムになっています。

Q マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫？

A 受診歴や薬剤情報などの秘匿性の高い個人情報が入っています。紛失した場合は、電話でカードの利用停止ができます。

今後、マイナンバーカードは医療や福祉の受給に必要不可欠となりますが、その普及率は4分の1にとどまっています。新型コロナウイルスの10万円給付の際は発行窓口が混雑することもありました。本当に必要なことから慌てるのではなく、ゆとりを持って登録をしてみてください。(岡谷市医師会)

健康

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性は 風しんの抗体検査・予防接種が 無料で受けられます

風しんの定期接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しんの抗体検査を行い、検査結果が基準値より低い人に対して予防接種を実施します。対象者には、実施医療機関で抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を4月に送付しますので、実施期限までに受けてください。

対象者…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性

実施期限…令和4年3月31日まで

実施医療機関

- 岡谷市国民健康保険に加入している人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- 会社などで実施している健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- 全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けることが可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省ホームページはこちらから➡



問合せ●健康推進課(内線1177)

お知らせ

ひとりで悩まないで相談してみませんか 女性のための相談

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、専門の女性カウンセラーが相談に応じます。

相談は無料で、秘密は固く守られます。どんなことでもお気軽にご相談ください。

開催日

4月20日(火)	8月17日(火)	12月21日(火)
5月18日(火)	9月21日(火)	令和4年1月18日(火)
6月15日(火)	10月19日(火)	2月15日(火)
7月20日(火)	11月16日(火)	3月15日(火)

※毎月第3火曜日を基本としますが、都合により変更となる場合があります。

時間…午前10時～午後3時50分(要予約 1人50分)

申込み…企画課まで電話でお申し込みください。

※相談の結果、必要のある人には、弁護士相談や関係相談機関をご紹介します。

相談
無料

問合せ●企画課(内線1524)

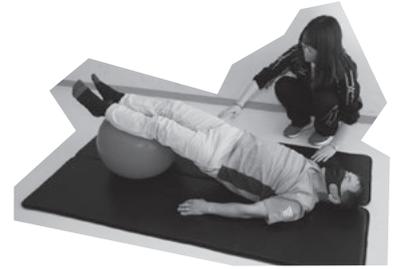
information — 今月のお知らせ —

健康

**個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」
春夏コースの受講者を募集します**

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催しています。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。また、身体は動かしたいけれど、コロナ禍で集まるのは心配だなあという人にも、感染症対策はもちろん、全7回の個別指導により、多くの人と接することがなく、安心して“お家でできる運動療法”を習得できます。



対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適度な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター

定員…12名

費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…4月30日(金)まで

※定員になり次第締め切ります。

健康ポイント対象事業
Okay Pay
200ポイントもらえます

実施期間…5月～8月

1回50分 全7回 ※先着順に希望日程を決定

	日程	時間	人数
火曜	A日程(5/11・25、6/8・22、7/6・20、8/3)	午後0時30分～ 午後1時30分～	各回1名
	B日程(5/18、6/1・15・29、7/13・27、8/17)	午後1時30分～ 午後2時30分～	
木曜	C日程(5/13・27、6/10・24、7/8・29、8/12)	午後1時～ 午後2時～	各回1名
	D日程(5/20、6/3・17、7/1・15、8/5・19)	午後2時～ 午後3時～	

問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

お知らせ

令和3年4月からの指定管理者が決まりました

3月末日で指定期間の満了を迎えた施設について、4月からの指定管理者が次のとおり決まりました。

指定管理者制度とは

公の施設の管理に民間の能力を活用し、住民サービスの向上を図るとともに、経費の節減などを図ることを目的とした制度です。詳しくは、施設担当課へお問い合わせください。

▶ 指定管理者制度導入状況などについては、市ホームページで公表しています。



施設名	指定管理者	担当課	指定期間
岡谷市文化会館(カノラホール)	(公財)おかや文化振興事業団	ブランド推進室 (内線1930)	5年 (令和3年4月～令和8年3月)
日本童画美術館(イルフ童画館)	(公財)おかや文化振興事業団		
岡谷市やまびこ国際スケートセンター	(株)やまびこスケートの森	スポーツ振興課 (内線1473)	
おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)	(福)岡谷市社会福祉協議会	社会福祉課 (内線1251)	
岡谷市勤労青少年ホーム	(一社)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター	工業振興課 (内線1248)	
岡谷市勤労会館			
岡谷市岡谷駅前広場	(株)スカイ		
岡谷市岡谷駅前買物広場		商業観光課 (内線1451)	
岡谷市岡谷駅前自転車駐車場			
岡谷市都市公園(鳥居平やまびこ公園、岡谷湖畔公園)	(公財)おかや文化振興事業団	土木課 (内線1320)	

今月の子育てキーワード(中学校期)「ふれあい 語らい 学びあい」

子どもとふれあい、語りあい、学びあい、共感しあいましょう。子どもの足りないところが目につきがちですが、良いところに目を向け誉めてあげ、子どもの自尊感情の育ちを支えましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



狂犬病予防の 集合注射を実施します

生後91日以上の子犬の飼い主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
 - 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合**…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合**…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書(猶予証明書など)を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- 予防注射手数料…3,600円**
(予防注射3,050円+注射済票550円)
つり銭のないようにお願いします。
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。

月日	場所・時間							
4月14日 (水)	小坂公民館 9:00~9:10	湊支所 9:25~9:35	橋原区公会所 9:55~10:10	下浜区民センター 10:25~10:55	小尾口区公民館 11:10~11:20	小井川区民会館 11:35~12:00		
4月15日 (木)	西堀区公会所 9:00~9:15	間下区民センター 9:35~9:50	今井区公会所 10:05~10:25	横川公会堂 10:40~10:55	中村区民センター 11:10~11:25	中屋区公民館 11:40~11:50	東堀柴宮館 12:05~12:30	
5月19日 (水)	横川公会堂 9:00~9:25	今井区公会所 9:40~9:55	小井川区民会館 10:10~10:30	西堀区公会所 10:45~11:00	下浜区民センター 11:15~11:35	小口区民センター 11:50~12:00		
5月20日 (木)	川岸支所 9:00~9:20	駒沢公民館 9:35~9:45	三沢区旧十町内集会所 10:05~10:15	三沢区コミュニティ施設 10:30~10:50	上浜公民館 11:10~11:20	岡谷区公会所 11:35~12:00	樋沢区公会所 12:20~12:30	
5月30日 (日)	長地支所 9:00~10:00	川岸支所 10:25~10:55	湊支所 11:15~11:25	市役所イベント広場 11:45~12:20				

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)



オリンピック観戦ペアチケットを 優先販売します!

令和元年8月に行われた
アスリートフェスティバル
卓球オリンピック 平野早矢香さんとの
交流のようす



市内在住の小中学生親子を対象に、オリンピック観戦チケットをペアで15組、30名に優先販売します。

希望者は郵便はがきに住所、電話番号、氏名(親子)、生年月日、観戦希望日(第2希望まで)を明記し、**4月30日(金)まで**に企画課へ郵送でお申し込みください(応募多数の場合は抽選となります)。

競技種目…卓球シングルス(C席)

会場…東京体育館(東京都渋谷区)

試合日時…7月25日(日) 午後2時~5時45分

7月26日(月) 午後2時30分~5時30分

7月27日(火) 午後2時30分~5時30分

価格…1枚3,500円(ペアで7,000円)

※今後の大会組織委員会の方針によっては、チケットの優先販売が無効になることがありますので、ご了承ください。

★ホストタウンとは?

東京オリンピック・パラリンピックに参加する国や地域の人たちとのスポーツ、文化などさまざまな分野での交流を、地域の活性化、観光の振興などに活かし、大会を超えた交流をしていこうという取り組みです。岡谷市のホストタウンの相手国は「カナダ」です。

★おもな事業

岡谷市では、市民のみなさんがオリンピック・パラリンピックを身近に感じられるような取り組みを行っています。

- 日本人オリンピック・パラリンピアンとの交流
- カナダ食材を使った学校給食の実施
- オリンピック・パラリンピックの観戦機会を提供

問合せ●企画課(内線1523)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

4月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になる可能性があります。

放送
番組

- 岡谷市インスタグラム
- フォトコンテスト2020
- 男女共同参画社会をめざして
- 岡谷インフォメーション ほか

【市民投稿番組募集中!】

シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。