

新しい制度が始まります

【母乳相談等費用の助成】

助産院などで、母乳相談や産後のお母さんの健康相談などをした場合、費用の一部を助成します。

対象者…平成28年4月1日以降に生まれた赤ちゃんとお母さん

助成の内容…1回2,000円を限度とし、新生児が1歳6か月になるまでの間、2回まで。(助成額を超える金額は自己負担)

※出生届の際などに、窓口で助成券をお渡しします。

【女性のライフステージに応じた健康相談】

不妊や流産といった妊娠や出産にかかわる相談、思春期や更年期などライフステージに応じた女性の健康について、助産師が個別相談に応じます。相談は予約制で、1人約1時間です。面接・電話のどちらにも対応します。お気軽にご相談ください。

【不妊および不育治療費用への助成】

治療に要する費用の一部を助成します。

- 一般不妊治療(タイミング療法・人工受精など)
治療に要した費用の1/2以内、年額5万円まで。

※連続した3年度申請可能。

- 特定不妊治療(体外受精・顕微授精)および不育症治療
県が実施する特定不妊治療支援事業および不育症治療支援事業の利用者に対し、治療に要した費用から県補助分を差引いた額の1/2以内、1回5万円を限度とし、年額20万円まで。

※28年度から対象者の要件に年齢(妻の年齢が43歳未満)、所得(夫婦の所得額が合算で730万円未満)が加わりました。申請にあたり、事前に対象要件の確認が必要となりますので、お問い合わせください。



申込み・問合せ●健康推進課 ☎23-6141 (直通)

「ながの子育て家庭優待パスポート」が新しくなります！

4月から子育て支援パスポート事業全国共通展開により、「ながの子育て家庭優待パスポート」が県外でも利用できるようになるため、パスポートが「全国共通マーク」の入った新しいカードに切り替わります。3月下旬、対象世帯の世帯主あてに、新パスポートカードを送付しました。これまで使用していたカードは破棄し、新パスポートカードを使用してください(新パスポートの有効期限:平成32年3月31日まで)。なお、対象世帯でカードが届いていない場合は、子ども課へご連絡ください。

【パスポート概要】

- 18歳未満の子ども(18歳に達する年度の3月末まで)がいる世帯、妊娠中の人がいる世帯(平成28年4月以降)にパスポートカードを発行します。
- 「全国共通ロゴマーク」掲示店で新パスポートカードを提示すると、店舗ごとに定められた各種子育て支援サービスを受けられます(県外利用は4月～)。
- 全国共通展開にあわせて、「ながの子育て家庭優待パスポート事業協賛店舗検索サイト」をリニューアルします。市内・県内だけでなく、全国の協賛店検索が可能となります。

【検索サイト】<http://pass.nagano-kosodate.net/ksearch/>

〈事業者のみなさんへ〉

協賛店への参加申し込みは随時受付。
商業観光課へお問い合わせください。



問合せ●子ども課(内線1264)／商業観光課(内線1453)

カルチャーセンター・「茶の湯グループ」共催講座 初心者向け 茶道入門講座

茶道体験してみませんか! 抹茶は、美容・健康増進の食品としても注目です。この機会に伝統文化に触れて、茶席を楽しみましょう!

日時…5月11日・18日、6月1日・15日 各水曜日(全4回)
午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第2・3和室

定員…10名(定員になり次第締め切り)

講師…原 宗勝さん・「茶の湯グループ」のみなさん

受講料…1,000円

材料費…1,200円(茶菓子ほか)

対象…16歳以上の人 **持ち物**…扇子、白の靴下

申込み…4月13日(水)午後1時から、カルチャーセンター第2会議室にて受付。受講料・材料費を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。14日(木)より電話でも受け付けます。5月6日(金)締切。



申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

健康ひとロメモ

No.462

目が真っ赤!! うさぎの目く結膜下出血く

どなたでも一度くらい、白目が急に真っ赤になって慌てたことがあるのではないのでしょうか?

これは「結膜下出血」と呼ばれ、眼科にかかる患者さんに大変よく見られます。眼の白目の部分は、強膜という強く白い膜のうえに透明な結膜という膜が覆って、成り立っています。結膜には多くの毛細血管が走っており、眼が充血するとよく見て取れます。この結膜の血管が破れて、結膜下に血がたまつたものが結膜下出血です。結膜下出血では自覚症状がないことが多く、鏡を見て初めて気づいたり、周りの人に指摘されてわかることがほとんどです。

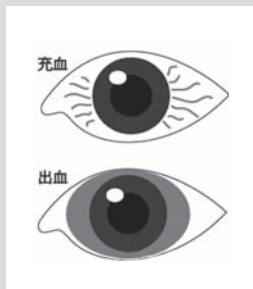
原因と治療

なぜ、突然、結膜下出血が起こるのかはつきりしていませんが、結膜は強膜のうえにピンと張るのではなく、ゆるく余裕をもつて覆っているのです。まばたきの時に、結膜と一緒に血管も引っぱられ、結膜下出血を起こすのではないかとわれています(結膜弛緩症)。結膜下出血は、放っておいても必ず出血が吸収されて治ります。特に治療を必要としませんが、異物感がある場合は点眼薬をさす場合もあります。高血圧とは関係がなく、心配はありません。また眼底出血と間違われることもありますが、眼底出血は文字通り、目の底(奥)の方で起こる出血なので表面からは見えません。結膜下出血は眼底出血より、よほど心配のないものです。

結膜弛緩症

結膜のゆるみが多くて、結膜下出血を何度も繰り返す場合は「結膜弛緩症」という状態になっていることが多いです。結膜弛緩症は結膜のゆるみが多くなるため、下まぶたに沿って結膜が余っている状態をいいます。この余っている部分の結膜を切り取って、ピンとさせてあげることによってきれいになり、結膜下出血を繰り返さなくなります。

繰り返す人は一度、「結膜弛緩症」になっていないか、眼科を受診されてはいかがでしょうか? (医師会)



美肌の湯 ロマネット

★『ロマネットの日』が変わります!!

4月から、お客様サービスデー『ロマネットの日』が、第2木曜日に移動。今月は、4月14日(木)に実施します! 内容はホームページ、館内ポスターでご確認ください。

★春のよくばりウォーキング in OKAYA

体組成(筋肉量や筋肉のバランス、体脂肪など)測定とノルディックウォーキングを合わせたイベントを開催します。春風と芽吹きを受けとめて、心も身体もリフレッシュ。ウォーキング後は、ロマネットの温泉でゆっくり…。新しい自分、新しい輪と絆をつくりませんか。

期日…4月24日(日) 参加費…3,000円

申込み…ロマネットのほか、やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210)でも受付中。

★ロビーフリマ

期日…4月24日(日)

ロビーにて、雑貨、衣類などを格安販売。お楽しみに!



問合せ●ロマネット ☎27-6080

★日替わりサービスデー

月曜日はマンデー、水曜日はレディースデー…入浴と食事をおトクなセット価格で!

木曜日はモーニングスパ…おトクな朝風呂がさらにおトク!

金曜日はシニアデー…65歳以上は入浴料割引!

★毎月26日は「風呂の日」

朝風呂…大人270円→220円・小人130円→100円

10時以降…大人530円→430円・小人270円→220円

ロマネット 岡谷市民特別割引券

◎本券を切り取ってフロントに提出、または本ページを提示のうえ、フロントで現金をお支払いください。

◎大人1名130円、小人1名70円の割引となります。

◎本券1枚につき、5名様までご利用いただけます。

※朝風呂時は対象外

※他クーポン券・割引券との併用はできません。

※現金との引き替えはできません。

キリトリ線

おかや温泉
ロマネット

岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円
小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限：平成28年4月1日～4月30日

お得だね!



4月分

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

「おかや市民のつどい」 実行委員募集

市は、男女共同参画「おかや市民のつどい」(10月1日(土)の開催にあたり、企画・運営を行なう実行委員を募集します。

応募資格：男女共同参画に関心がある市内在住・在勤・在学の人(団体やグループでの参加も可)

募集人員：20名程度

申込み：4月18日(月)までに、電話で

企画課男女共同参画担当へご連絡ください。

問合せ ● 企画課(内線1528)

春の家庭犬しつけ方教室 参加者募集

日程(全7回)

回数	場所	日時
第1回 (学)	諏訪 合同庁舎 講堂	5月15日(日) 午後1時30分～ 3時30分
第2～7回 (実技)	諏訪 合同庁舎 駐車場	5月22日～6月26日 (毎週日曜日) 午後1時30分～ 3時30分

対象：登録、法定ワクチンを済ませた犬(犬種を問わず)と飼い主

参加費：申込金2000円、テキスト代500円、動物愛護会費1000円(年会費) ※首輪・リードのない場合は別途実費

定員：約30組(先着順で締切)

申込み：電話またはハガキで受付

〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所内 動物愛護会諏訪支部

記入事項：①住所氏名、②電話番号、

③犬の名前、④犬種、⑤犬の年齢、

⑥犬の性別、⑦犬の特徴

応募締め切り：5月6日(金)

問合せ・申込み ●

動物愛護会諏訪支部しつけ方部

☎23-5998(内田)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分)：

4月17日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

問合せ ● 市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み：各教室とも市民総合体育館

窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくは、学校へ配布するチラシをご覧ください。

受講料：小中学生：1000円

高校生以上：2000円

※このほかに、小中学生820円・高校生以上1870円(任意の保険料がかかります)。

◎小中学生テニス教室(硬式)

対象：市内の小学2年生～中学3年生

期間：5月8日～7月10日

毎週日曜日(計8回)

時間：午前6時30分～8時

場所：市宮庭球場

定員：40名(先着順)

申込み：4月11日(月)～

◎小中学生剣道教室

対象：市内の小学1年生～中学3年生

期間：5月21日～7月16日

毎週土曜日(計8回)

時間：午後6時～8時

場所：市民総合体育館剣道場

定員：40名(先着順)

申込み：4月21日(木)～

◎小学生水泳教室

対象：市内の小学1年生～3年生

期間：①5月10日～6月14日

②6月18日～7月12日

どちらも毎週火・土曜日(計8回)

時間：火曜日：午後6時30分～8時

土曜日：午後2時30分～4時

場所：市民水泳プール

定員：各40名(先着順)

申込み：4月13日(水)～

◎ママスポ広場 ※託児つき (エアロビック教室)

対象：市内に在住・在勤で1～4歳児を育児中の人

期間：5月10日～6月28日

毎週火曜日 計8回

時間：午前10時30分～正午

場所：市民総合体育館2B会議室

定員：20名(先着順)

申込み：4月12日(火)～

以上問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前9時～午後5時)

一般向け各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

◎バレトン教室～新感覚エクササイズ～

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを融合

期間：4月15日～7月1日

毎週金曜日 計10回

時間：午後5時～6時

場所…市民総合体育館
定員…20名(先着順)
受講料…5000円
申込み…4月1日(金)午前9時より窓口にて受け付けます。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

◎はつらつ健康体操教室

開催日…4月6日より毎水火曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…20名
受講料…1回500円

◎エクササイズ教室(託児つき)

開催日…4月6日より毎水火曜日
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名
受講料…1回500円

◎シェイプボクシング教室

開催日…4月1日より毎水火曜日
時間…午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館
定員…20名
受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室

開催日…4月5日より毎水火曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名
受講料…1回760円

◎かんたん水泳教室

開催日…4月5日より毎水火・金曜日
時間…午後7時～8時
場所…市民水泳プール
定員…10名
受講料…1回760円

以上申込み…当日、窓口にて受け付けますので、受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

以上問合せ●シンコースポーツ(株)

市民総合体育館 ☎22-8800
 市民水泳プール ☎23-6820

第11回春の岡谷市民

ゴルフ大会参加者募集

期日…5月5日(木・祝)
時間…午前8時スタート
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
参加資格…市内在住または在勤の人など
参加費…メンバー1万円
 ビジター1万4000円
申込み…4月30日(土)までに、岡谷市ゴルフ協会事務局へ、電話またはFAX(22-5015)でお申し込みください。

問合せ●岡谷市ゴルフ協会事務局

☎22-5018(古條)

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のため開放して

います。ぜひご利用ください。

日時…4月17日(日)午前9時～午後6時(6時以降も状況により利用可)
使用料…1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

第44回諏訪地区障がい者

スポーツ大会参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進し、また住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

期日…5月28日(土)

会場…茅野市運動公園陸上競技場ほか
参加資格…市内在住の障がいのある人
種目…陸上競技・ゲートボール・マレットゴルフ・卓球・サウンドテューブ
 ルテニス・ソフトバレーボール・ニョースポーツほか
応募締め切り…5月2日(月)
申込み・問合せ●

社会福祉課(内線1256)

お知らせ

農産物加工品および農産物を販売しているみなさんへ

新たな食品表示の法律「食品表示

法」ができ、昨年4月に施行されました。これにより、農産物や農産物加工品(委託加工品を含む)を販売する際の表示方法が、従来と変わっている場合があります。新基準での表示については、経過措置期間が設けられていますが、早めの確認と準備をお願いします。

問合せ●

消費者庁食品表示企画課

☎03-3507-8800(代)

諏訪地方事務所農政課

☎57-2912

諏訪保健福祉事務所

☎57-2929・2926

4月下旬から「信州パーキング・パーミット」制度を実施

障がい者、難病患者、高齢者、妊産婦、けが人などで歩行が困難な人、介助が必要な人に、障がい者等用駐車場を優先利用できる県内共通の「利用証」を交付し、駐車場を利用しやすくする制度です。

対象施設…制度に賛同する協力施設の、専用の案内表示のある駐車場(県外もあり)で利用できます。

■申請受付中!

※交付対象者や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ●信州パーキング・パーミット制度

専用電話 ☎026-2322-0053