平成31年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種のおしらせ

対象者…

①2020年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人で、今までに高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

接種期限…2020年3月31日(火)まで
(ただし、医療機関の休診日を除く)

接種の回数…1回接種

費用…3,000円までは市が負担します(差額は自己負担)。

※市町村民税非課税世帯の人は、自己負担分が減免となる補助券を発行します(上限8,000円)。接種する前に印鑑を持参のうえ、健康推進課で申請してください。

※生活保護世帯の人は、事前に補助券と予診票などを送付しますので、申請の必要はありません。

●対象者①の人へは、6月下旬に個別通知をします。接種は4月からできますので、早めの接種を希望する人は、健康推進課までご連絡ください。

対象者②の人は、健康推進課までお問い合わせください。

なお、今までに公費の助成の有無にかかわらず、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがある人は対象外となります。

●高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康ひと口メモ No.498

ともにいること

悪性腫瘍(がん)は日本では1981年から死因のトップになり、2012年度では全死因の28・7%を占めています。部位別では肺がんがいちばん多く、胃がん、大腸がん、肝がん、膵がんなどが続きます。日本では急速に進む社会の高齢化を背景に、悪性腫瘍による死亡率は年々増加しており、高齢化した介護者による老老介護問題など、深刻な問題となっています。

がんの患者さんを看取ることを長年してきました。

「何もしてあげられない」

がんという病気は、病状が進んでくると、病気そのもののために、徐々に食事や水分を摂る量が少なくなってきます。ご家族もつらいお気持ちや、いろいろとご心配になると思います。「少しでも食べさせてあげたい」「何もしてあげられないのがつらい」「できることはすべてしてあげたい」というお言葉をご家族からいただいたとき、私たちの病棟では、食べやすい形・固さなどの工夫を栄養士や看護師といっしょに考えたり、氷片やアイスクリームを口にしてもらったり、食べることは難しくても、うがいや口腔ケアをするなどして喜ばれることが多いです。

ご家族にしていただけることは、たくさんあります。

「ともにいること」

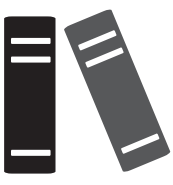
さらに病状が進行し、経口摂取も不能となり、意識状態も低下してきて話しかけても反応が返って来なくなってきたとき、患者のご家族は「何もしてあげられない」という気持ちがさらに強くなってきます。そんなとき、こんな話をご家族にします。

「話しかけても反応が返って来なくなってしまいましたが、こんな状態でも〝耳は最期まで聴こえている〟といわれています。また触覚も最期まで残るといわれています。患者さんは手を握られ、話しかけられているのは判っているけれど、反応するエネルギーが出せない状態だとお考えになってください。ですから、ときどき体をさすったりしてあげてください。患者さんは、家族が傍にいることがわかって安心なさいますので。」

ご家族にしかしていただけないことが、いくつもあります。

(医師会)

広告



大切な本づくり 安心しておまかせください。
自伝・句集・歌集・作品集・社史・校史・機関誌・年鑑 など

中央印刷株式会社
〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL(0266)22-5551㈹ FAX(0266)24-0304
URL http://www.chuo-print.com

平成31年度
家庭ごみの持ち込みについて

【燃やすごみ持ち込み場所】

●諏訪湖周クリーンセンター
（日曜日・年末年始休み）
受付時間…月～金曜日：
午前8時30分～午後4時
土曜日：午前8時30分～正午

【埋立ごみ・草枝葉持ち込み場所】

●㈱アイ・コーポレーション
（神明町4-10-1 年始休み）
受付時間…午前9時～午後4時

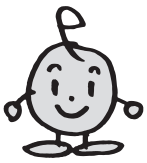
サンデーリサイクルデー、小型家電・硬質プラスチックの試験回収について

今年度は下記の日曜日に行います。不明点はお問い合わせください。
時間…午後1時～3時（天候ほかの理由により中止などの場合あり）
場所…西友岡谷南店駐車場（小型家電回収除く）・西友岡谷北店第2駐車場

サンデーリサイクルデー開催日	4月28日	5月26日	6月30日	7月28日	8月25日	9月29日	10月27日	11月24日	12月15日	1月26日	2月23日	3月29日
硬質プラスチック試験回収			○			○			○			○
小型家電試験回収	○			○			○			○		

問合せ●市民環境課（内線1145）

〈岡谷こどもエコクラブ〉参加者募集！


「エコまる」

市内の小学生なら、だれでも参加OK。山や川での自然観察会など、環境に関する活動を年間8回行います。活動内容など詳しくは、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。

募集受付は、4月15日（月）午前9時より開始し、定員（30名）になり次第締め切ります。

『岡谷こどもエコクラブ』は、全国で展開する『こどもエコクラブ』に団体登録しています。

『こどもエコクラブ』では、子どもたちが興味や関心を持って環境に関する活動を行う団体を募集しています。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お申し込みください。

申込み・問合せ●市民環境課（内線1142・1143）

再生可能エネルギーの導入など、地球にやさしい暮らしを応援！

補助金受付開始

地球温暖化の防止と、水の有効利用をより推進するための取り組みに対し、補助します。
※補助対象は平成31年度設置・購入分です。　※補助金は予算額に達し次第終了となります。
※設置・購入の際は、事前に市民環境課へお問い合わせください。市ホームページに掲載の要綱をご参照ください。

●太陽熱利用補助金

補助対象	●市内の居住宅へ設置　●集熱面積4㎡以上 ●環境家計簿に取り組める人
補助金額	設置費用の10分の1以内【上限5万円】 予算額：10万円　補助件数：2件予定
注意事項	★工事着工前に工事計画書提出 ★2020年3月31日までに工事が完了し、申請書兼実績報告書を提出

●地中熱利用補助金

補助対象	●市内の居住宅へ設置 ●エネルギー消費効率COPが3.0以上（暖房・冷房） ●環境家計簿に取り組める人
補助金額	設置費用の3分の1以内【上限30万円】 予算額：90万円　補助件数：3件予定
注意事項	★工事着工前に工事計画書提出 ★2020年3月31日までに工事が完了し、申請書兼実績報告書を提出

●雨水貯留施設

補助対象	●市内の居住宅へ設置 ●容量100ℓ以上の貯留タンク施設購入経費または自作材料費
補助金額	費用の2分の1以内【上限1万5千円】 予算額：6万円　補助件数：4件予定
注意事項	★設置後に申請（写真・領収書添付）

アレチウリ駆除活動を支援します〈特定外来生物駆除〉

対象	アレチウリの駆除活動をする区や団体
内容	軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給
件数	予算の範囲内
注意事項	★活動前に活動計画書を提出

申込み・問合せ●市民環境課（内線1143）

『第3次岡谷市環境基本計画』の目標達成に向けて！

岡谷市がめざす環境の姿を実現するための、6つの基本目標を紹介します。第3次岡谷市環境基本計画は、平成31年度が最終年度となります。目標達成に向け、市民・事業者・行政が一体となって、自主的・積極的に取り組んでいきましょう。

1. かけがえのない地球環境を守るまち《地球環境の保全》
深刻化する地球環境問題を真剣に受け止め、エネルギーの有効活用などを通じて、地球環境に配慮したまちをめざします。

2. 豊かな自然とふれあえるまち《自然環境の保全》
豊かな自然環境に恵まれた岡谷市を、将来にわたって適切に引き継いでいくために、保全を図ります。

3. 安全で安心なすがすがしいまち《生活環境の保全》
公害や健康被害のない、安全で安心な生活環境を維持するため、公害防止策の実施や周知を行います。

《6つの基本目標》
わたしたちがめざす 将来のまちの姿
『あふれる緑と清らかな水につつまれたまち』

4. ものを大切にするまち《循環型社会の構築》
限りある資源を大切に有効に利用し、同時に廃棄物の発生抑制、再使用、再資源化を推進し、循環型社会の構築を推進します。

5. 美しさと潤いのあるまち《快適環境の形成》
住み心地のよい、美しく潤いのある快適な生活環境創りのため、優れた景観の保全、創出、緑化、美化などに取り組みます。

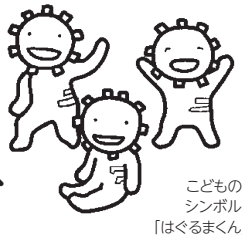
6. みんなが環境保全に参加するまち《参加と協働》
地球環境のことを考え、身近なまちづくりから循環型社会を定着させるなど、幅広い活動が必要となります。市民、事業者、行政が一体となって推進していきます。

野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき（ビニールや紙くずは禁止）や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

問合せ●市民環境課（内線1142・1143）

こどものくに 0123


こどものくにのシンボルマーク「はぐるまくん」です！

子育て支援館『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。きょうだいは就学前の子どもまでいっしょに入館できます。
◆**利用者登録**…200円（年度更新あり）
★市内4か所の保育園（あやめ・川岸・みなと・ひまわり）にも、子育て支援センターがあります。遊びに来てください。

♣**NPプログラム（4月8日（月）より申込み開始）**
育児の悩みなどをグループで話し合いながら、自分に合った子育ての方法を探しましょう。託児あり。（全6回）
期日…5月17日（金）・24日（金）・31日（金）、6月7日（金）・14日（金）・21日（金）
時間…午前10時～正午　**講師**…ファシリテーター（中島・新村）
対象…1歳～3歳までの保護者で毎回出席できる人（市内在住の人が優先）

「こどものくに」が毎月行う行事（変更の場合もあり）

第1金曜日（4月5日）…リズム運動遊び・おたんじょう会
第2木曜日（4月11日）…つくっちゃおう
第3水曜日（4月17日）…食べるのだいすき
第3木曜日（4月18日）…ベビーマッサージ（ワンポイントアドバイス）
第3金曜日（4月19日）…おおきなおはなしたまご
第4月曜日（4月22日）…ぺったんこの日
第4木曜日（4月25日）…もぐもぐ相談
毎月2回（4月11日・23日）…歯っぴー相談
毎月1回（4月12日）…双子のおしゃべり会
隔月に1回（5月22日）…臨床心理士による子育て相談（要予約）

ほかにも、ダンス、ヨーガ、ママのリフレッシュ、食事・おやつの講座や、コンサートなど楽しいイベントを行っています（託児つきのものもあり）。詳しくはお問い合わせください。市ホームページでもお知らせしています。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

接種
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
所／保健センター
物／母子健康手帳・予診票

児健診等
所／保健センター2階　乳幼児健診室
物／母子健康手帳・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・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
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）
聴力・視力検査をおこなってきてください。

談に関するお問い合わせは ―― 健康推進課（内線**1191**）まで

	金	土
4	5	6
た人 室 30分	㈱十和設備㈱ ☎ 24-0182	㈱水道建設㈱ ☎ 23-2662
11	12	13
	㈱浜パイピング ☎ 23-6885	㈱上條電設工業 ☎ 23-5330
18	19	20
た人	㈱イワナミ ☎ 22-2222	㈱オスガ設備 ☎ 27-6622
25	26	27
	離乳食教室〈ごっくん教室〉 （30年11月～12月生） 受付午前9時30分～10時 ㈱アイテック ☎ 23-8500	杉村設備㈱ ☎ 27-8632

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税　第1期
◎国民健康保険税　第1期

納期限…5月7日（火）

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**）

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 **［予約制］**	16日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：根岸紘太郎 弁護士 ※5月分予約：4月17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」
高齢者のための司法書士による無料法律相談［予約制］	17日（水）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 問合せ：子ども課（内線1266）
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
ひとり親家庭等相談	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 **（生活就労支援センター）**	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
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 **専門カウンセラー（臨床心理士）相談［予約制］** 24日（水）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］**	16日（火）午前10時～午後3時50分（1人約50分） 問合せ：企画課（内線1528）
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
ひと・しごと相談	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
特許・発明相談	16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	10日（水）午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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
農地相談 **［予約制］**	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）

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

	相談日	時　間	場　所	連絡先
結婚相談	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▶4月12日（金）　午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など

―――*―――

女性のための健康相談［予約制］

予約受付時間　午前8時30分～午後5時15分　（1人あたり1時間）
申込み・問合せ：健康推進課 ☎23-6141（直通）

くらしのカレンダー

4月
April

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 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
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。

●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
受付時
場
持 ち
◆乳幼児
場
持 ち
※ 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
	1 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	2 BCG (30年10月生) ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	3 1歳6か月児健診 (29年9月生) 受付午後1時～1時20分 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	4 日本脳炎 (28年3月生：1回目) 30年4月までに2回目を終了し 2歳児にこにこ教室 (29年3月生) 受付午前9時15分～9時3 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406
7 あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 浜歯科医院 ☎ 28-4649 菜の花薬局 ☎ 26-1500 旭設備㈱ ☎ 23-3764	8 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 ㈱アイテック ☎ 23-8500	9 四種混合 (生後3か月から) 30年3月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区〕 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	10 3歳児健診 (28年3月生) 受付午後1時～1時20分 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	11 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365
14 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 矢崎薬局 ☎ 23-7125 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	15 信和設備㈱ ☎ 22-3302	16 四種混合 (生後3か月から) 30年3月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区以外〕 ㈱総設工業 ☎ 28-8504	17 3～4か月児健診 (30年12月生) 受付午後1時～1時20分 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	18 日本脳炎 (28年3月生：2回目) 30年4月までに2回目を終了し ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197
21 向山内科医院 ☎ 23-6272 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	22 相 育児相談 受付午前9時30分～11時 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	23 十和設備㈱ ☎ 24-0182	24 9～10か月児健診 (30年6月生) 受付午後1時～1時20分 水道建設㈱ ☎ 23-2662	25 旭設備㈱ ☎ 23-3764
28 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 土田薬局 ☎ 28-3232 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	29 浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 高市薬局 ☎ 22-0781 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	30 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885		

諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）
■診療時間
毎日 午後７時～９時
■診療科目
小児科　生後３か月以上中学生以下
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699

健康相談・栄養相談・歯科相談（月～金曜日）
午前８時30分
～午後５時15分
面接希望は
事前にお電話ください。