

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金

土

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
中学生まで
(ケガ、やけど、ハチ刺され、
誤飲等は除く)
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699

(有)三善工業
☎ 23-3446

1

6

7

8

1歳6か月児健診
(R1年10月生)
午後(個別通知します)

十和設備(株)
☎ 24-0182

水道建設(株)
☎ 23-2662

3

14

15

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

0

21

22

離乳食教室(ばくばく教室)
(R2年5月生)
[予約制・少人数教室]

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

7

28

29

離乳食教室(ごっくん教室)
(R2年12月生)
[予約制・個別対応]

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	12日(水) 午前9時～正午 庁舎 203会議室		
	無料法律相談 [予約制]	18日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線1254) 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※6月分予約：5月19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]	19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1279)		
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 (内線1266) 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
生活・子育て	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～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] 12日(水)・26日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
就業	女性のための相談 [予約制]	18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)		
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)		
	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	19日(水) 午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
企業経営	中小企業経営技術相談	月～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～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	18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]	12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		
農業	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				
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)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

今月の納税

- 軽自動車税(種別割) 第1期
- 国民健康保険税 第2期

納期限…5月31日(月)

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1136)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

2回目 ▶ 5月14日(金) 午後7時～8時30分
内容：妊娠中の食事・産後の生活について など



女性のための健康相談 [予約制]

予約受付時間(月)～(金) 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)

日

月

火

水

木

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

●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。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141（直通）まで

●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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
保健センターで行う集団接種はありません。
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

2	3	4	5	6
<p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>⊕ 林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>🦷 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p>🏠 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>⊕ 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p>🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>🏠 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>⊕ 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414</p> <p>🦷 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p>🏠 永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p>🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>👶 2歳児にこここ教室 (H31年4月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p>🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
9	10	11	12	13
<p>⊕ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>🦷 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p>🏠 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p>🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>👶 相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🔧 (株)杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>👶 3歳児健診 (H30年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>👶 2歳児にこここ教室 (H31年4月16日～30日生) 午前(個別通知します)</p> <p>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
16	17	18	19	20
<p>⊕ 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>🦷 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p>🏠 マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>🔧 (株)信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>👶 3～4か月児健診 (R3年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
23	24	25	26	27
<p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p>🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>👶 相 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>👶 9～10か月児健診 (R2年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p>🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>🔧 (株)杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
30	31	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談(月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>ご相談のある人は お電話ください。</p>		
<p>⊕ 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p>🦷 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>🏠 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター</p> <p>持ち物／母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通)</p> <p>※ 3～4か月、9～10か月児健診：バスタオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿(配布済の検尿容器に採尿)</p> <p style="text-align: right;">聴力・視力検査をおこなってきてください。</p>		

information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ

65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料が決まりました

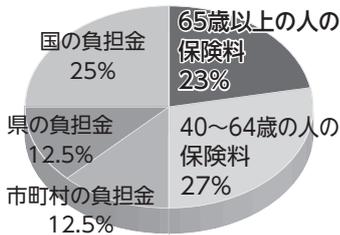
諏訪広域連合からのお知らせです。

65歳以上の人(第1号被保険者)の令和3~5年度の介護保険料の見直しがされました。

介護保険料は、介護保険サービスなどの提供に必要な費用の一部を、みなさんにご負担いただくものです。高齢

化にともなう介護費用の増加により、介護保険料も上昇の傾向にありますが、住民税非課税世帯の人を対象に国や県、市町村が保険料軽減に必要な費用の一部を負担し、保険料の上昇を軽減します。

■介護保険料の財源(利用者負担分は除く)



65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料は、介護サービスや介護予防にかかる費用などから算出された基準額をもとに、所得などに応じて段階別に設定されます。

$$\begin{matrix} \text{諏訪広域連合で} \\ \text{介護保険給付に} \\ \text{かかる費用} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{65歳以上の} \\ \text{人の負担分} \\ \text{(23\%)} \end{matrix} \div \begin{matrix} \text{諏訪広域} \\ \text{連合の65歳} \\ \text{以上の人数} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{基準額} \\ \text{65,400円} \end{matrix}$$

■令和3年度の介護保険料

※1 土地売却などに係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

住民税		前年の合計所得金額※1 など	令和3年度		
本人	世帯		保険料段階 (保険料率)	保険料年額	
★非課税	★非課税	老齢福祉年金受給者 または 生活保護を受けている人	第1段階 (基準額×0.30)	19,620円	
		前年の 合計所得金額 － 雑所得金額 (公的年金分) ＋ 課税年金収入額	★★ 80万円以下の人	第2段階 (基準額×0.50)	32,700円
			★★ 80万円を超えており 120万円以下の人	第3段階 (基準額×0.65)	42,510円
			★★ 120万円を超えている人	第4段階 (基準額×0.90)	58,860円
			★☆ 80万円以下の人	第5段階 (基準額)	65,400円
☆課税	☆課税	前年の 合計所得金額	☆☆ 80万円未満の人	第6段階 (基準額×1.05)	68,670円
			☆☆ 80万円以上 125万円未満の人	第7段階 (基準額×1.10)	71,940円
			☆☆ 125万円以上 200万円未満の人	第8段階 (基準額×1.35)	88,290円
			☆☆ 200万円以上 300万円未満の人	第9段階 (基準額×1.60)	104,640円
			☆☆ 300万円以上 400万円未満の人	第10段階 (基準額×1.70)	111,180円
			☆☆ 400万円以上 600万円未満の人	第11段階 (基準額×1.90)	124,260円
			☆☆ 600万円以上 1,000万円未満の人	第12段階 (基準額×2.05)	134,070円
			☆☆ 1,000万円以上 1,500万円未満の人	第13段階 (基準額×2.20)	143,880円
			☆☆ 1,500万円以上の人	第14段階 (基準額×2.35)	153,690円

問合せ●諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161 / 岡谷市介護福祉課(内線1281~1285)

健康 ひと回メモ

No.523

漢方薬について

「漢方薬による病気の治療の可能性、有用性、注意点」

世の中では「東西医学の融合」や「漢方医学と西洋医学の融合」ということを耳にしますが、医学の基本は、サイエンスを基盤とする現代医学であるべきであることに異論はないでしょう。しかし、そのような西洋医学を駆使しても効果が十分に得られない場合もあるかもしれません。そのような場合、漢方薬を上手に運用するのも一つの手段です。

ターゲットをピンポイントで攻撃する漢方薬以外の薬（便宜的に「新薬」と呼びます）とは異なり、漢方薬は生薬という超多成分を含み、変調を来した体のシステムを修復・正常化する応答を、患者さん自身の身体から引き出す薬と言えます。換言すれば、変調を来していないシステムに対しては、反応がみられないことが多いとも言えます。

新薬、手術、漢方薬など、どのような介入方法が取られたにせよ、最終的にシステムが正常化した結果、生き延びることができたり、健康でいられるのであり、最終的に正常化できなければ死を迎えたり、不健康な状態に悩まされ続けるかもしれません。

治療学の観点からは当然、疾患の種類、病状により優先順位はありますが、新薬、

手術、漢方薬とも重要と思われる。

とくに生命には影響はないが、機能的疾患のために、症状によって生活の質、あるいは日常生活動作が低下する場合、新薬や手術治療後も長引く痛み、さまざまな原因による体力・気力の衰え、メンタルな病気に對して新薬やカウンセリングを併用して漢方薬の出番があるかもしれません。

ただし、適切に運用しなければ、効果が望めないどころか副作用にもつながりかねません。信頼のおける医師とよく相談し、納得の上で治療を受けることが肝要です。

【最後に】

これからの時代は高齢化率が上がる一方であり、高齢者対象の医療が普通の医療であり、それより若い世代を対象とする医療が特殊な医療になるかもしれません。漢方薬が持っている、システムを正常化するアクションを引き出す性質は、これからの高齢者医療では欠かすことができないと思われる。漢方薬を適正に駆使することで、在宅・施設・訪問診療を受ける人たちがただでなく、それを支える人たちが共倒れをしないようにバックアップできるかもしれません。

（岡谷市医師会）



健康

5月31日は世界禁煙デー この機会に禁煙しませんか？ 《5月31日～6月6日は禁煙週間》

喫煙は心筋梗塞や肺がん、脳梗塞などの健康リスクを高めるほか、日常生活や美容にも多くの悪影響があるといわれています。



リスクが解明されるにつれ、日本の喫煙率は減少し、昭和40年の83.7%をピークに、平成30年には17.8%まで大きく減少しています。

たばこを止めるのに、遅すぎるといことはありません。禁煙の流れに乗り遅れないよう、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

一定の基準を満たす人は 保険で禁煙治療が行えます！

禁煙外来では、ニコチン依存度の判定やカウンセリングを行い、ニコチン依存度に応じて貼り薬や飲み薬などで禁煙治療をします。まずは、お気軽にご相談ください。

岡谷市内の禁煙治療に保険が使える医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
岡谷市民病院	本町4-11-33	23-8000
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

禁煙外来受診で
Okaya Pay
ポイント
(1,000P)
がもらえます！

令和3年3月現在：日本禁煙学会ホームページより

問合せ ● 健康推進課(内線1193)

お知らせ 5月12日は
『民生委員・児童委員の日』

「民生委員・児童委員の日」は、大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。

〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉

民生委員は、法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。全国共通の制度として、全国どこでも活動しており、任期は3年です。そのうち、子どもや子育てに関する支援をおもに担当する民生委員が、主任児童委員です。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

〈ご相談ください〉

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。

問合せ ● 社会福祉課(内線1256)

お知らせ 人権擁護委員に
お気軽に相談を

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権に関する日ごろの悩みごとは、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

- 「いじめ」「児童虐待」「女性・外国人への差別」「家庭内」「近隣」などの問題
- ※相談は無料で秘密は守られます。

【特設人権相談所】 予約不要

日時…6月2日(水) 午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイツ

■人権擁護委員〈敬称略〉

長田さゆり・山田光輝・清水美代子・小口常夫・八幡かほる・下田幸子・林 幸夫・小野圭子

問合せ ● 社会福祉課(内線1251)

長野地方務局諏訪支局

☎52-2440

そのほかの相談先…

●みんなの人権110番 ☎0570-003-110

●子どもの人権110番 ☎0120-007-110

●女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

●長野地方務局人権擁護課

☎026-235-6634

募集 「男女共同参画おかや市民の
つどい」 実行委員 募集

市では、お互いの人権を尊重し、多様な生き方を認め喜びも責任も分かち合い、性別にかかわることなくだれもが能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会を実現するため、市民との協働による取り組みを進めています。「男女共同参画おかや市民のつどい」を一緒に企画・立案・運営をしてくださる団体や個人を募集します。

応募資格…市内在住・在勤・在学の人。

団体やグループでの参加も可。(営利目的、政治宗教団体は対象外。)

応募締切…5月21日(金)

問合せ ● 企画課(内線1524)

お知らせ 発達を促す遊びを体験
第1回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか？ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。

日時…6月16日(水) 午前9時30分～11時30分(受付:午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

講師…坂本由紀子さん(信濃医療福祉センター 療育コーディネーター)

対象…3歳児までの親子

定員…8組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ ● 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713

環境 農作業などに伴う野焼きは
近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わら、少量の落ち葉などは一部例外として認められています。焼却する人は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行いましょう。

- 少量、短時間で済ませる
- 洗濯物を干している時間帯を避ける
- 風向きや風の強さに注意する
- できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ ● 環境課(内線1445・1446)

**もっと
お知らせ**

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

募集 介護相談員を
募集します

岡谷市介護相談員を募集しています。介護相談員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように介護施設等を訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさん、ご応募ください。

応募締切…5月14日(金)

問合せ ● 介護福祉課(内線1284)

お知らせ 国によるJアラートの
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…5月19日(水) 午前11時ごろ

※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ ● 危機管理室(内線1592)

環境 諏訪湖及び河川
一斉清掃を実施します

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、諏訪湖及び河川一斉清掃を行います。(小雨決行)

日時…5月30日(日) 午前6時～(1時間程度)

清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

問合せ ● 環境課(内線1447・1448)

★★★★ スポーツ教室 ★★★★★

◎一般ゴルフ教室

期間…5月26日～7月28日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後7時～9時

場所…みどり湖ゴルフセンター

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の人

定員…22名(先着順)

申込み…5月1日(土)から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。

受講料…高校生以上:2,000円

※このほかに高校生以上1,870円・65歳以上1,220円(任意)の保険料がかかります。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★

(シンコースポーツ(株)主催)

◎小学生陸上教室

期日…5月22日(土)

時間…午前10時30分～正午

場所…湖畔広場

(雨天時:岡谷市民総合体育館)

対象…小学1～6年生

定員…20名(先着順)

受講料…500円

◎親子でサッカー体験会

期日…5月22日(土)

時間…午後1時30分～3時

場所…湖畔広場(雨天中止)

対象…年中から小学3年生までの親子

定員…20組(先着順)

受講料…500円

以上申込み…5月6日(木)から窓口または電話にて受付。当日受講料(保険料・施設使用料含む)をお持ちのうえ、お越しください。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

今日のスポーツ

※今後の状況によって、随時対応方針が変更となる場合がありますのでご了承ください。

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分) …5月16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

※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。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…5月16日(日)午前9時～午後6時(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間220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

自分の体を知ろう!

筋肉や脂肪の量を測定できる高性能の体組成計を、スワンドームに1日限り設置します。ぜひ一度お試しください。

日時…5月14日(金)

午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館スワンドーム

使用料…1回200円(通常1回500円)

今月の子育てキーワード
(高校期)

自分の人生を見据え、人生とは何か、人生をいかに生きるかを考え、自立への歩みを始める時期でもあります。その思いを見守り、支えましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

環境

令和2年度の岡谷市のごみ量が確定しました

令和2年度は、総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年を下回りました。しかし、燃やすごみのなかには、資源となる古紙類やプラスチック類などがまだ多く見受けられます。さらなるごみ減量へのご協力をお願いします。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
総ごみ量(t)	12,834	12,955	12,786
燃やすごみ量(t)	10,658	10,831	10,692
1人1日当たりごみ量(g)	703.9	715.2	715.5

【アパートなどにお住まいのみなさん】

アパート管理者などが設置するごみ収集場所に排出する場合も、岡谷市の燃やすごみは全て諏訪湖周フリーンセンターへ運ばれ、焼却されています。違反物を入れない、資源物を分別するなどの基本的なルールは同じです。改めてルール確認をお願いします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

募集

長野県岡谷技術専門校
受講者募集

パソコン技術を向上させ、就職をめざしましょう。

募集コース…PCエキスパート科

訓練期間…8月5日～11月4日(3か月間)

訓練時間…午前9時40分～午後4時

訓練実施施設…学校法人エスイー学園
エプソン情報科学専門学校

受講料…無料 ※教科書代などは別途

募集期間…5月17日(月)～7月16日(金)

定員…15名

入校選考…7月27日(火)

選考会場…長野県岡谷技術専門校

訓練説明会を開催します

期日…5月31日(月)・6月18日(金)・7月5日(月)

時間…午後2時～3時

会場…エプソン情報科学専門学校

※参加無料・事前予約不要

※応募資格や応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ●長野県岡谷技術専門校

☎22-2165