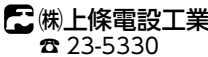
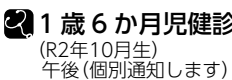
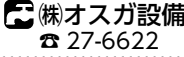
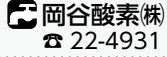
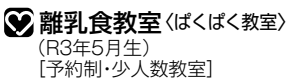
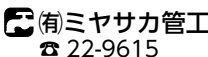
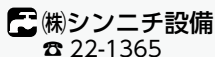
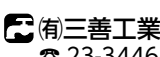
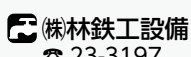


・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
関係確認の上、予約をして接種を行ってください。

保健診等

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）
～4 か月、9～10 か月児健診、1 歳 6 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）
歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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ください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
5 外科 ック	6 7
 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
2 教室	13 14
 1 歳 6 か月児健診 (R2年10月生) 午後(個別通知します)  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
9 食	20 21
 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R3年5月生) [予約制・少人数教室]  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
6 納税	27 28
 (有)三善工業 ☎ 23-3446	 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

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(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 1136）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 庁舎602会議室
行政・法律	無料法律相談 [予約制] 17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森郁美 弁護士 ※6月分予約：5月18日(水)～受付開始
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	18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1226） 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 問合せ：社会福祉課（内線1263）
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 問合せ：社会福祉課（内線1254）
子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線1232）
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] 11日(水)・25日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141(直通)
女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線1263） ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 17日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課（内線1362）
まいさば女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課（内線1254）
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）
移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線1361）
就労	ミニジョブカフェ[予約制] 11日(水)午後1時～4時 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
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
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 問合せ：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 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談	17日(火)午後1時～4時 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 312相談室 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112)
第2・4木曜日	午後6時～9時 諏訪湖ハイツ 312相談室 (080-5143-3202)

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。

1 回目 ▶ 5月13日(金) 午後7時～8時30分(体験型講座)

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など

2 回目 ▶ 5月27日(金) 午後7時～8時(オンライン)

内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



R4年度 5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座座まります(2回のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

5月

May

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

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。

●水道修理工当番店

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

乳幼児
保健セ
医療機

◆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  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)アイテック ☎ 23-8500	2  杉村設備(株) ☎ 27-8632	3  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  さつき歯科医院 ☎ 27-5858  日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1176  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	4  釜口医院 ☎ 22-2089  湊歯科医院 ☎ 78-7618  マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	5  信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  永田薬局 ☎ 27-8123  (株)浜パイピング ☎ 23-6885
8  林眼科医院 ☎ 28-6596  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (株)信和設備(株) ☎ 22-3302	9  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (株)総設工業 ☎ 28-8504	10  (有)三善工業 ☎ 23-3446	11  3歳児健診 (H31年4月生) 午後(個別通知します)  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	12  離乳食教室<こっくん教室> (R3年12月生) [予約制・個別対応]  (株)イワナミ ☎ 22-2222
15  山崎医院 ☎ 22-3287  早出歯科医院 ☎ 28-0024  山一小口薬局 ☎ 23-2206  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	16  十和設備(株) ☎ 24-0182	17  水道建設(株) ☎ 23-2662	18  3～4か月児健診 (R4年1月生) 午後(個別通知します)  (株)アイテック ☎ 23-8500	19  2歳児にこにこ教室 (R2年4月生) 午前(個別通知します)  杉村設備(株) ☎ 27-8632
22  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  浜歯科医院 ☎ 28-4649  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	23  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	24  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	25  9～10か月児健診 (R3年7月生) 午後(個別通知します)  信和設備(株) ☎ 22-3302	26  (株)総設工業 ☎ 28-8504
29  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512  (株)イワナミ ☎ 22-2222	30  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	31  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	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	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 問合わせ 健康推進課 23-6141(直通)

information — 今月のお知らせ —

募集

あなたの意見を市政に反映してください 各委員を募集します

勤労青少年ホーム運営審議会の 委員を募集します

勤労青少年ホームの運営に関して調査・審議する、運営審議会の委員を募集します。

応募資格…市内在住で、他の審議会などの委員になっていない人

定員…2名以内

任期…2年(6月1日～令和6年5月31日)

応募方法…応募申込書に「勤労青少年ホームの活性化について」をテーマとしたレポート(400字程度)を添えて、工業振興課まで提出してください。郵送、Eメールでも受け付けています。メールアドレス

kougyo@city.okaya.lg.jp

応募締切…5月11日(水) 必着

※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご覧ください。

都市計画審議会の 委員を募集します

都市計画審議会とは、岡谷市の都市計画に関する事項について、法の規定に基づいて、計画案を調査・審議する機関です。委員の改選に伴い、審議会の委員を募集します。

応募資格…市内在住の20歳以上の人で、他の審議会などの委員になっていない人

定員…2名

任期…2年(6月1日～令和6年5月31日)

応募方法…任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、「岡谷市のまちづくりについて」をテーマとしたレポート(800字程度)を添えて、都市計画課まで提出してください。郵送、Eメールでも受け付けています。メールアドレス

toshikei@city.okaya.lg.jp

応募締切…5月13日(金) 必着

男女共同参画審議会の 委員を募集します

男女共同参画に関する、基本的かつ重要事項の調査審議をする「岡谷市男女共同参画審議会」の委員を募集します。

応募資格…市内在住で、男女共同参画の取り組みに意欲があり、他の審議会などの委員になっていない人

定員…3名程度

任期…2年(6月3日～令和6年6月2日)

応募方法…任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、「私の考える男女共同参画社会」をテーマとしたレポート(800字程度)を添えて、地域創生推進課まで提出してください。郵送、Eメールでも受け付けています。

メールアドレス

sousei@city.okaya.lg.jp

応募締切…5月20日(金) 必着

問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

問合せ●都市計画課
(内線1333)

問合せ●地域創生推進課
(内線1362)

鳥居平やまびこ公園 5月・6月の行事

●第1回やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…5月11日(水) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代別途:1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

●やまびこ春風マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…5月19日(木) 受付:午前8時～

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加資格…高校生以上の一般男女

参加費…500円

申込み…やまびこ公園管理事務所

●やまびこ夜景コンサート(第1夜)(要申込み)

姉妹デュオあいみゆの奏でる癒しの音楽会
～故郷へ思いを馳せて～

日時…6月4日(土) 午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…小林あいり(サクソフォン)

Myw(クラリネット)

小口梨菜(ピアノ) (3名とも岡谷市出身)

チケット…一般:2,500円

高校生以下:2,000円

申込み…やまびこ公園管理事務所、または、カノラホール
(☎24-1300)にお申し込みください。

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

健康ひと回メロ

No.535

マダニにかまれぬよう注意！ 身近に潜む恐怖「マダニが運ぶ感染症」

マダニは3mm～1cm程度の大きさです。山のなかだけではなく公園や民家の庭や畑、あぜ道、空き地など、草木が生い茂っているところのどこにでも生息している可能性があります。自宅の庭にも潜んでいるため、ガーデニングなどを楽しむ人は注意が必要です。

かまれると長時間（10日間以上）のこともある。吸血し、吸血中に無理に取り除こうとすると、マダニの口器が皮膚のなかに残り、化膿することがあります。

なかにはウイルスを持つマダニもあり、かまれたときに感染してしまいます。病原体を保有するマダニにかまれることによって起こる感染症には、SFTS（重症熱性血小板減少症候群）、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱などさまざまな種類があります。またマダニにかまれた後、α-Gal症候群というアレルギー疾患を起こすことがあり、マダニへの対策をきちんとすることが必要です。

マダニ対策…マダニの活動は春から秋にかけて活発化するので、その時期には野山・草むらでは注意が必要です。①肌が露出しない服（長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴）を着用し、ダニが比較的つきにくいナイロン製の衣類をお勧めします。②虫除けスプレーを使用してください。ただし完全には防げませんので過信はしないこと。③草のうえに直接座らないことも大切です。④屋外活動後はマダニにかまっていなかったか確認が必要です。痛みなどの自

覚症状はないので、確認をこまめにするしかありません。⑤犬や猫などのペットに付着して吸血するので、散歩から帰ったらブラッシングなどして、確認してください。かまれていたら無理にとらず獣医師に相談してください。

マダニにかまれたら、口器までのすべてを必ず切開除去・洗浄しなければなりません。ティックリムーバーというマダニ除去器や、アルコール・酢・塩などを用いた除去では完全ではないことがあるので、早めに皮膚科を受診してください。

SFTS（重症熱性血小板減少症候群）…マダニが保有するSFTSウイルスが原因です。潜伏期は6～14日程度で、発熱・嘔吐・吐き気・下痢・腹痛（ときに頭痛・筋肉痛・意識障害・呼吸不全症状・出血症状）が出た場合は注意が必要です。おもに西日本で症例が報告されていますが、SFTSウイルスの抗体を持つ鹿が、長野県やその他の東日本でも確認されているので、県内でもいつ患者が出てもおかしくはありません。最寄りの総合病院を受診してください。

α-Gal症候群…マダニにかまれると、マダニの唾液に微量に含まれるα-Galが体内に注入され、抗原感作されることで、その後、牛や豚など四つ足の動物の肉にアレルギー症状が出るようになります。とくにA型・O型の血液型の人に起こりやすいとされています。アレルギー内科を受診してください。

（岡谷市医師会）

募集

岡谷美術考古館に展示してみませんか？

美術考古館に小作品を展示してみませんか？

岡谷美術考古館では、「ちいさくてもいいじゃないかーみんなの0号作品展」を開催予定です。この展覧会に展示する、みなさんが制作した小作品を募集します。

募集期間…9月1日(木)～10日(土)

展覧会会期…10月27日(木)～12月25日(日)

出品規定…1人1点まで(本人が制作した作品のみ)

申込み…申込み用紙を美術考古館窓口に提出してください(郵送、メール添付可。E-mail art@city.okaya.lg.jp)。用紙(募集チラシ)は美術考古館で受け取るか、ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.okaya-museum.jp/>

※詳しくは募集チラシをご覧ください。



郷土作家の美術作品を貸してください

岡谷美術考古館では、「暮らしを彩る小さな作品展」と題し、郷土作家の小作品の展覧会を開催予定です。この展覧会に所蔵作品を貸して下さる人を募集します。

募集期間…6月14日(火)まで

展覧会会期…10月27日(木)～12月25日(日)

対象作家…岡谷市にゆかりがあり、すでに逝去した作家

例：和泉湧清、小口作太郎、小口節三、早出守雄、高橋貞一郎、高橋靖夫、武井吉太郎、武井直也、武井斌、野村千春、増沢荘一郎

作品サイズ(目安) …

平面(絵画・書など)：キャンバスでは10号(長辺53cm)程度まで、掛軸、刻字、色紙など

立体(彫刻・工芸など)：高さ、幅、奥行いずれも60cm程度まで

問合せ●市立岡谷美術考古館 ☎22-5854

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29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)

環境

令和3年度の岡谷市の ごみ量をお知らせします

令和3年度は、総ごみ量が12,455トン(前年比-331トン・-2.6%)、燃やすごみ量が10,520トン(前年比-172トン・-1.6%)となりました。市民のみなさんのご協力により、総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年を下回りました。今後ごみの減量や3R(スリーアール)の推進など、みなさんのご協力をお願いします。

	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度
総ごみ量(t)	12,955	12,786	12,455
燃やすごみ量(t)	10,831	10,692	10,520
1人1日当たり ごみ量(g)	715.2	715.5	707.3

【めざせゼロカーボン】

ごみの分別・減量にご協力ください

燃やすごみのなかには、プラスチック類などがまだまだ多く見られます。フォークやスプーンなど“使い捨てのプラスチック製品”の使用をできるだけ控え、“ごみになるもの”を減らすとともに、プラマークががついているものは分別し、毎週の“その他プラスチック”の収集に出しましょう。燃やすごみの量を減らすことで二酸化炭素の排出を抑制し、ゼロカーボンの推進につながります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

臨時特別給付金確認書の 提出はお済みですか？

令和3年度分の住民税非課税世帯などに対して、臨時特別給付金(1世帯10万円)を支給しています。該当すると思われる世帯宛てに、2月に送付した確認書の提出期限が迫っています。忘れないよう手続きを行ってください。
確認書提出期限…5月16日(月)
 ※収入が減少し、住民税非課税相当の水準にある世帯などの最終申請期限は、9月30日(金)です。
問合せ●社会福祉課(内線1251)

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、全国どここのまちでも活動しており、任期は3年です。そのうち、子ども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1222)

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

募集

介護相談員を 募集します

介護福祉課では、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施設を訪問し、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、活動に協力してくださるみなさん、ご応募ください。

募集締切…5月13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18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)

今月の子育てキーワード(高校期)

社会に出る準備として、働くことの意味や尊厳、自分の言動には責任を持つことを教えましょう。
 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



シルキーチャンネル

5月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《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。
 ※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- わが家のアイドル
- Sports Timeおかや
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 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。

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ㈱主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…毎水曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…10名 受講料…1回500円

◎らくラク水中運動教室(一般)

期日…毎火曜日

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600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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

キッズ体力測定

in 岡谷市民総合体育館

期日…5月21日(土)

時間…①午前10時～10時30分、②午前10時30分～11時、③午前11時～11時30分、④午前11時30分～12時

場所…市民総合体育館

対象…年少～小学1年生(保護者同伴)

定員…各10組(先着順)

持ち物…上ばき

受講料…1組500円(子ども2人目以降は1人300円)

申込み…体育館窓口または電話にて、事前にお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

In Body 設置デー

自分の身体を知ろう! 身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ることが可能な高性能の体成分分析マシンを1日限定でスワンドームに設置します。ぜひ一度お試しください。

日時…5月20日(金)

午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ教室

◎一般ゴルフ教室

期間…5月18日～7月20日

毎水曜日(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2日(月)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円の保険料(任意)がかかります。

※ボール代は、毎回個人ごと精算

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)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分) …5月15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

第3日曜日(おおむね)に、市民総合体育館(スワンドーム半面)を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。

日時…5月15日(日) 午前9時～午後5時

使用料…1人2時間

大人220円、小人110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



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》

禁煙外来受診で
Okaya Payポイント
(1,000P)がもらえます!

たばこに含まれる有害物質は、発がん性がある、血管を収縮させる、体を酸欠にすることから、がん、心臓病や高血圧など循環器の病気、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器の病気、胃腸の病気、皮膚の老化や歯周病を促進します。



一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます!

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。2020年から加熱式たばこも禁煙治療の対象として認められました。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

令和4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1185)