



5月中に納税を お願いします

税務課 収納
内線 1136

今月は、平成14年度の出納閉鎖の月で「税金の滞納整理強化月間」です。

未納になってきている市税や国保税がありましたら31日(土)までに必ず納めてください。

未納の税金がある方には、文書や電話などで納付のお願いを行っています。特別理由により一度に全額を納められない方は、今月中に税務課収納(庁舎1階)まで、相談にお出かけください。

夜間・休日 収納窓口開設中

期間 5月31日(土)まで
時間 平日 午後9時まで
土・日 午前8時30分～
午後5時15分

場所 市庁舎1階 税務課
※平日の昼間ご都合つかない方は、この機会にお出かけください。

水道料金など 納め忘れはありませんか

水道管理課
内線 1414

水道料金、下水道使用料および下水道受益者負担金が未納になっている方や納め忘れのある方は、5月30日(金)までに必ず納めてください。

なお、特別な理由により一度に全額を納められない方は、5月中に水道管理課まで、相談にお出かけください。

自動車税を 納めましょう

自動車税は、4月1日現在の自動車(軽自動車を除く)所有者に課税されます。

5月中旬に自動車税納入通知書が届きますので、納期限までにお近くの金融機関または地方事務所税務課の窓口で納めてください。

納期限：6月2日(月)
※ご不明な点は、諏訪地方事務所税務課(☎57-2905)までお問い合わせください。

6月1日

諏訪湖清掃を実施

環境清掃課
内線 1920

自然環境を守り、美しく住みよい生活環境を創造し、子どもたち

に引き継ぐことは私たちの責務です。心のふるさとでもある「諏訪湖」を美しくするため、市では関係市町村などと協力して「諏訪湖および河川一斉清掃」を行います。

日 時：6月1日(日)
午前6時～8時

〔雨天中止、小雨決行〕
清掃内容：ごみ、空き缶・ペットボトルなどの回収、草の除去など



健康増進計画策定に伴う 一般公募部会員募集

健康推進課
内線 1184

「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」をふまえて、働き盛り世代の死亡の減少、寝たきりや痴呆(ちほう)にならないで生活できる期間いわゆる健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的とし、市民の健康づくりを具体的に推進する計画です。あなたも、健康増進計画と一緒に考えてみませんか。みなさんのご応募をお待ちしています。

募集人員：6名

応募条件：市内にお住まいの20歳以上の方

選考方法：レポートの提出をお願いします

- ▽400字詰め原稿用紙2枚程度
- ▽テーマ：健康づくり全般、栄養・食生活、生活習慣病予防、

SARS(重症急性呼吸器症候群)について

☆うがいと手洗いをしましょう!

外から帰ったら、まずうがい、手洗いをしましょう。手洗いは、石鹸でよく洗い、20秒以上水道で洗い流しましょう。

☆こんな症状があれば、まず保健所に電話をしましょう!

帰国後体調がおかしい、38℃以上の高熱、痰を伴わない咳、息切れや呼吸困難などです。頭痛、筋肉のこわばり、食欲不振、意識混濁、発疹、下痢などの症状が見られることもあります。このような症状があれば保健所に電話で相談しましょう。

◇諏訪保健所(☎57-2953)

岡谷病院(☎23-8000) 岡谷塩嶺病院(☎22-3595)

菌の健康、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ・アルコール
▽日ごろ感じていること、もつとこうあるべきではといった観点からまとめてください。
応募締切：5月26日(月)必着
応募方法：住所、氏名、職業、電話番号を記載のうえ、健康推進課(〒394-8510 幸町8番1号)へ持参、郵送、Eメール(ho@city.okaya.nagano.jp)でご応募ください。

募集

岡谷市病院職員

追加募集

募集職種・応募資格・募集人員：
助産師 昭和33年4月2日以後に
 出生し、助産師免許を有する
 人——若干名

看護師 昭和33年4月2日以後に
 出生し、看護師免許を有する
 人——10名程度

採用予定日：平成15年7月採用
 試験日：6月2日(月) 岡谷市役所
 受験手続：▽申込先→岡谷病院庶
 務課、塩嶺病院庶務課、総務課
 まで

▽受付期間→5月26日
 (月)まで 午前8時30分～午
 後5時15分(土・日は除く)

※詳しくは「受験案内」がありま
 す。岡谷病院庶務課(☎23-8
 000)、塩嶺病院庶務課(☎
 22-3595)、総務課(☎23
 14811)

諏訪湖周辺地域

就職面接会2003

平成16年3月に大学・短大・専
 門学校等卒業予定の学生を対象に
 開催しますので、この機会にご参
 加下さい。また、保護者のみなさ
 んは、お子さんの就職活動の一環
 として参加をお勧めください。

日時：6月6日(金) 午後1時
 ～4時まで

場所：ホテル紅や

参加企業：岡谷・諏訪・茅野地域
 の優良企業多数

※詳しくはハローワーク岡谷(☎
 23-8609)まで。

社会福祉センター

健康体操講座の開催

社会福祉センター
 ☎22-6306

楽しい健康体操を通じて、リフ
 レッシュと健康づくりを目的に身
 体をほぐします。

期 日：5月30日、6月6日、
 20日、27日
 (毎回金曜日 計4回)

時 間：午前10時～11時30分
 講 師：トータルヘルスプラン研
 究所代表 深沢由子先生

対 象：市内の満65歳以上の人
 定 員：30人(先着順)

受講料：無料 持ち物：タオル
 申込み：電話または直接、社会福
 祉センターへ



第5回塩嶺王城パークライン10マイル マラソン大会

～交通規制のお願い～

5月25日(日)に開催される「塩嶺王城パークライ
 ン10マイルマラソン大会」で、図の区間が交通規制に
 なりますので、ご協力をお願いします。

県道榑川岡谷線および塩嶺王城パークライン

午前9時40分～午後0時10分まで

市道樋沢1号線

午前9時40分～午後0時10分まで



※詳しくは、商業観光課
 (内線1214)まで。

岡谷市住宅相談

岡谷市に住宅を持ちたい方を対象に相談会を
 開催します。お気軽にお立ち寄りください。

開催日：5月24日(土)

時 間：午後2時～5時まで

会 場：イルフプラザ第7研修室

- ◆協力◆
- ・長野県宅地建物取引業協会諏訪支部岡谷分会
- ・長野県建築士事務所協会諏訪支部
- ・岡谷市金融団



住宅建築支援

岡谷市では住宅、共同住宅
 を建築される方に補助金を
 交付しています。

期間限定の補助制度です。

- ・岡谷市住宅新築促進補助
- ・岡谷市マイホーム建設等促進補助(H14.4.1以降確認申請した住宅)
- ・岡谷市共同住宅建設等促進補助

3つの補助制度がありますのでご利用ください。
 詳しくは都市計画課建築指導(内線1373)まで

はつらつライフ講座

60～70歳の方を対象に、健康教室を開催します。全6回の講座で、運動はもちろん歯のことや調理実習等、他では体験できないような内容を盛りだくさんで用意しています。ご自分の生活・健康状態について考える良い機会にしてみませんか？

◎場 所：保健センター

◎定 員：25名

◎申込期間：5月19日（月）～30日（金）

◎問合せ・申込み：健康推進課（内線1185・1192）

..... 日程

回	日時	内 容	持 ち 物
1	6月11日（水） 午前10時～正午	=健康についての話= 「ザ☆ヘルスチェック！」 ・あなたの健脚度はどれくらい？	運動のできる格好 筆記用具 ペットボトル (2ℓ) 1本 牛乳パック1本
2	6月25日（水） 午前10時～ 午後0時30分	=栄養の話と調理実習= 「塩分とからだのしくみ」 ・尿中塩分測定について 「からだと脳の若さを保つバランス食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾 <small>さん</small>
3	7月2日（水） 午前10時～正午	=運動= 「無理なく筋力アップ」 「ストレッチで元気なからだをつくろう！」 ～講師：運動指導士 深沢 由子 先生～	運動のできる格好 手ぬぐい2本 (※手ぬぐいのない方はタオルでもOK)
4	7月23日（水） 午前10時～正午	=運動= 「レッツ！ウォーキングダンス！」(有酸素運動) 「健脚体操1. 2. 3」 ～講師：運動指導士 深沢 由子 先生～	運動のできる格好 手ぬぐい2本 (※手ぬぐいのない方はタオルでもOK)
5	8月6日（水） 午前10時～ 午後0時30分	=栄養の話と調理実習= 「あなたの塩分どれくらい？」 ・尿中塩分測定結果説明 ・みそ汁塩分測定 「適塩でもおいしく食べよう食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾 ご家庭のお味噌汁
6	8月27日（水） 午前10時～正午	=まとめ= 「ザ☆ヘルスチェック！」 ・あなたの健脚度に変化は…？ 「口から始まる <small>ひんこう</small> 健口体操」 「レクリエーションで痴呆予防！」	運動のできる格好 筆記用具

介護保険Q&A



(質問)

4月に介護保険料の納入通知書が届きましたが、介護保険料を納めないとどうなりますか。



(回答)

介護保険料をずっと納めないまましていると、介護保険のサービスを受ける時に、制限がかかることがあります。例えば、介護保険のサービスを利用したとき、通常はかかったお金の1割を支払っていただくのですが、滞納が1年続くと、いったんかかったお金全額を支払っていただき、後から9割分を返すようになります。それでも滞納が続くと、返す9割分が一時的に差し止めになり滞納保険料へ充てさせていただきます。介護保険料の納付が困難な方は、介護福祉課にご相談ください。

※詳しくは、介護福祉課（内線1281～1284）

☎ 22-8492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

平成15年4月から、障害者への福祉サービスとして

支援費制度

が始まりました

—この制度についてご質問にお答えします⑦—

質問 支援費は契約により利用すると聞きましたが、事業者との契約はいつ行うのですか？

答え 居宅受給者証が手元に届いたら、サービス提供事業者に連絡し、受給者証を提示して契約します。受給者証にはサービスの種類、支給期間、支給量、利用者負担額が記載されていますので、事業者はこの内容を確認して契約書を作成します。契約時には重要事項の説明がありますので、内容を確認してください。なお事業者は、契約内容を市へ報告することになっています。

質問 岡谷市以外の事業者も利用できますか？

答え 事業者により事業の実施地域を定めています。岡谷市以外にある事業者でも、岡谷市を実施地域としている場合は利用が可能です。事業者、事業実施地域については下記にお問い合わせください。

※詳しくは社会福祉課（内線1254）