No.310

きます。

特に気になるのが日焼けのあとに 間、予防・対策・手当て・楽しみ 秋まで続くことになります。その ミに登場し始めるのは春先であり、 生じるシミの問題でしょう。 方など豊富な話題が提供されます。 日焼け」という言葉がマスコ

# シミとは…

が、その外見から美容上の問題と るために生じる色素沈着であり、 つの生体防御反応にすぎません 本来は過度の紫外線から人を守

# シミのできやすい人

に分けています。 性から日本人に関しては別に3群 られ、黄色人種である日本人は大 体がV型に属しますが、その特異 白人のⅠ型から黒人のⅡ型に分け すさは、その人の持つ皮膚のタイ プに左右されます。国際的には純 紫外線による色素沈着のできや なってきます。

●紫外線対策

効果を表す PAが十十か十十十表示 目安としては、A波に対する防御 うことが一番の予防になります。 製品が効果的です。サンプルが 自分に合ったサンケア製品を使 B波に対するSPFが20以上

後黒くはならないI型、赤くなっ

0) で、

日焼け直後に赤くなって、その

充分な対策を必要とします。 紫外線の影響を受けやすいので、 I型の人たちはシミを始めとする いで後に黒くなるⅢ型です。特に てから黒くなるⅡ型、赤くならな

いわれています。 リートの16倍、 ものがあり、その反射率はコンク 時の紫外線の反射もあなどれない 9月いっぱいくらいは充分な紫外 ギーの0.5%を占めます。信州の特 因になりやすいB波は太陽エネル 線対策が必要です。ただし、積雪 にこのあたりでは、3月下旬から に分けられますが、特にシミの原 問題となる紫外線はA波とB波 海面の 4.6倍あると

ださい。

(医師会)

ては、早めに専門医に受診してく

ができるような強い日焼けに関し

日焼けをしてしまったら…

てみるのも一つの方法です。 みで扱っているような製品を試 れば、皮膚科医に相談して医院の

といわれます。もちろん水ぶくれ の高い乳液をつけるのが効果的だ し、夜になってから洗顔後保湿性 早期であれば、まず冷水で冷や

激感がなければ顔などにも使用で ってみて一日普段の生活をして刺 それでも刺激を感じるようであ

あるようなら、自分の手の甲に塗

## 8月の歯科医院休日当番(岡谷下諏訪歯科医師会)

3日(日)…ホワイト歯科医院(長地小萩3・☎28-2635)

(日)…前川歯科医院(堀ノ内2・☎22-3871)

(木)…溝口歯科診療所(下諏訪町菅野町·☎27-3838)

(金)···三井歯科医院(神明町3・☎23-8427) (土)…アポロ歯科医院(東銀座2・☎23-8100)

(日)···**宮坂歯科診療所**(中央町1・☎22-7275)

(日)···藤岡歯科医院(本町1·☎22-2138)

31日 (日)···**山田歯科医院** (下諏訪町矢木東・☎27-5824)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

8月の休日緊急当番医の薬局										
3	堀 江 内 科 医 院	<b>矢 崎 薬 局</b>								
(日)	加茂町 3 23-4840	加茂町2 23-7125								
10 (日)	<b>釜口(外科)医院</b> 天竜町 3 22-2089	ファミリー薬局 天竜町3 24-1801								
14	今井内科胃腸科クリニック	ファミリー薬局								
(木)	今井 24-8688	天竜町3 24-1801								
15	<b>今井整形外科</b>	ファミリー薬局								
(金)	長地権現町3 28-9933	天竜町3 24-1801								
16	林 外 科 医 院	御子柴薬局								
(土)	長地小萩3 28-1200	長地源2 27-7056								
17	つるみね(内科)共立診療所	<b>川 岸 薬 局</b>								
(日)	川岸上1 22-6680	川岸中2 24-3103								
24	サツマ外科医院	山一小口薬局								
(日)	本町3 22-5180	銀座 2 23-2206								
31	<b>白川産婦人科医院</b>	<b>一二三堂薬局</b>								
(日)	中央町3 22-2184	幸町 2 2 2 - 2 9 1 5								

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス **፴**フリーダイヤル0120−890−422 受付は原則として午前9時~正午です。



# 8月から 老人保健の

# 負担区分为变わります

新受給者証が届きましたら 必ず差し替えをお願いします。 現在、**老人保健**の対象となっている 7 5 歳以上の方(昭和 7 年 9 月 3 0 日以前に生まれた方および 6 5 歳以上で一定の障害のある方を含む)には、負担していただく医療費の割合(1 割または 2 割)が明記された老人保健医療受給者証が発行されています。年に 1 度該当者全員の所得判定を行い、その結果一部負担金の割合が前年と変わる方は、8 月から新しい受給者証をお使いいただくようになります。

該当の方には新受給者証を郵送しましたので、医療機関へ受診する際は必ず窓口へ提示してください。(旧受給者証は返送していただくか、健康推進課・支所へお返しください。)

☆負担割合に変更のない方には受給者証は発行しませんので、

今までのものを引き続きお使いください。

70歳以上で住民税課税所得が124万円以上の方およびその方と同一世帯内の方は、自己負担の割合が2割と判定されますが、収入額の合計が下記に満たない場合は、申請していただくと1割に変更することができます。該当される方は、収入額のわかるもの(確定申告書の控など)と老人医療受給者証、印鑑を持参の上、手続きをしてください。



- ① 7 0歳以上の方が世帯に 2 人以上いる場合…本人および同一世帯の 7 0歳以上の方の 平成 1 4 年の収入合計額が 6 3 7 万円以下
- ② 7 0 歳以上の方が世帯に 1 人の場合…平成 1 4 年の収入額が 4 5 0 万円以下



住民税非課税世帯の方は、申請をしていただくと「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」が発行されます。この証を医療機関で提示すると、一部負担金が減額される場合がありますので、老人医療受給者証、保険証、印鑑、過去1年間に90日以上入院されていた方は入院日数のわかるもの(領収書等)をお持ちの上手続きをしてください。

### ☆現在認定証をお持ちの方も

有効期間が15年7月31日

で切れている場合は新しい認定証が必要です。

再申請をお願いします。







# 7/15

### 市政モニター施設見学会



市政モニターの施設見学会と市長との懇談会が行 われ、モニターのみなさんは、イルフ童画館、テク ノプラザおかや、諏訪湖ハイツ、国道20号バイパス 建設現場、アイスアリーナ、清掃工場などを見学し ました。塩嶺閣では市長と懇談し、多くの意見・要 望が出されました。

## 7/16 自然観察会

塩嶺野外活動センターにて、上の原小学校5年 生を対象に、横山章先生による自然観察会が実施 されました。朴の葉を細工してつくった風車を使 ってのリレー競争や児童自らが採集した自然物の 品評会など、元気いっぱいに活動していました。



# 7/26 ~サンバでナイト・きつね祭り~

恒例の夏祭りイベントが行われ、童画館通りの 第5回サンバでナイトでは、軽快な音楽に合わせ て、大胆な衣装と激しい踊りが、また、中央通り での第51回きつね祭りでは、人力車に乗ったきつ

> ねの嫁入りパレ ードが行われ、 沿道には大勢の 人たちで埋めつ くされました。





## やまびこつエスティバル 開催

**7 | 26** 鳥居平やまびこ公園で、第12回やまびこフェスティバ ルが開催され、大勢の親子で<mark>にぎわいました。渓流広場</mark> では、恒例の「ちびっこさかなとり」が行われ、スタート の合図と同時に元気よく魚を追いかけ、びしょぬれにな りながら楽しむ子どもたちの声が響き渡りました。

## 保健センター8月の保健日程

健康推進課 (内線1191)

### 乳幼児健康診査

区分	期	日	該当児
3~4か月児	20日(水)	27日(水)	15年 4 月生まれ
9~10か月児	19日(火)	26日(火)	14年10月生まれ

**▷受 付**…午後1時~2時

▷地区割…19、20日は今井、小井川、長地地区 26、27日は上記地区以外

▶持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

### ■すくすく学級〈離乳食の教室〉

〈前期〉

**▶日 時**…29日(金) 午前 9 時50分集合

**▷該当児…**平成15年3月~4月生まれ

▶持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン エプロン、三角市

■パパ・ママ教室(参加目安一妊娠5~7か月くらい) 〈2回目〉

▶日 時…22日(金)午後7時~9時

▶内 容…お父さんの妊婦体験、グループワークなど

▶持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト(初回参加 者は当日お渡しします)

# 防止 するために!

児童虐待は、今、深刻な社会問題となっています。岡谷市 でも児童虐待を心配される相談が増えています。虐待は、子 どもの心身を傷つけ、健やかな成長をさまたげ、時には幼い 命までも奪ってしまうことがあります。

子どもたちは地域の宝物です。地域社会全体で子どもたちの 育つ力をはぐくみ、子育て家庭をあたたかく見守りましょう。

児童虐待は、特別の家 庭に起きるとは限りま せん。親として、こん なときは要注意!

- □生活や気持ちにゆとりがない
- □きちんとした食事を与えない
- □子どもの衣服がいつも汚れている
- □子どもに能力以上のことを押しつけようとする
- □親の思いどおりにならないと体罰を加える

小さな命はみんなで守 りましょう。

児童虐待を発見した場合、すみやかに連絡することは国民の義務です。(児童虐待防止法第6条) 児童虐待ではないかと感じたり、気づいたら、よけいなお世話と考えずに関係機関に連絡

連絡先 諏訪児童相談所 ☎52-0056 家庭児童相談室 ☎23-4811 (内線1265) 〔児童福祉課内〕

■健康相談(一般の人を対象)

▶日 時…18日(月) 午前 9 時~11時30分

■歯科相談(一般の方を対象)

▶日 時…25日(月) 午前9時~11時30分

### ■育児相談

▶日 時…18日(月) 25日(月) ◎25日は母乳相談あり 午前9時30分~11時

◇イルフプラザ(健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…10日(日)、22日(金) 午後0時30分~3時

場 所…3階エスカレーター前

◇社会福祉センター(健康相談)

日 時…28日(木) 午前9時30分~正午

場 所…1階談話室

### タウン保健所を開催

まちの保健室 と合同開催

日 時 8月10日(日) 午後0時30分~3時

場 所 イルフプラザ3階「憩いの広場」

には 風船配布

☆COモニター測定

☆ニコチン依存度チェック

☆アルコールパッチテスト☆血圧・体脂肪測定

専門スタッフ(医師・保健師・栄養士)が お待ちしています!

問合せ 長野県諏訪保健所 ☎57-2926

## しつけのつもりでも、 児童虐待にっながります。

□子どもとの関わりが少ない

□子どもを叱る時間が長い

□地域や親族との交流があまりない

しましょう。連絡した方の秘密は守られます。

## 8月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場所	相談事項	日時	場所
消費生活相談	月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時15分	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー)	21日(木)、22日(金) 午前9時~午後5時	イルフプラザ カルチャーセンター
無料法律相談〔予約制〕	19日(火)午後1時~5時 ※9月分予約:8/20~受付開始	環境安全課	〔予約制〕 	申込 教育相談室 <b>☎</b> 22-1500	
行 政 相 談	6日(水) 午後2時~5時	川岸支所	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 <b>☎</b> 21−7000
保健福祉 総合相談	月曜日~金曜日 午前9時~午後4時	福祉相談室	発明相談	14日(木) 午後1時~4時	テクノプラザおかや <b>☎</b> 21−7000
ふれあい おしゃべり電話	月曜日~金曜日 午後1時~4時	社会福祉協議会 ☎22-8194	内 職 相 談	   6日(水)  午前10時~午後3時	あいとびあ (男女共同参画センター)
家庭介護相談	木曜日 午後1時~4時	社会福祉協議会 ☎22-8194	高年齢者	月曜日~金曜日	問☎57-2911 庁舎内同相談室
家庭・児童 母子相談	月曜日~金曜日 午前9時~午後5時	児童福祉課	職業相談 農地相談	午前9時~午後4時 月曜日~金曜日	直通☎22-2687
ことばの相談	月曜日	児童福祉課	[予約制]	午前8時30分~午後5時	農業委員会室
教育相談	午前9時30分~午後2時30分月曜日~金曜日	(ことばの教室) 教育相談室	在宅介護支援	月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時15分	市立岡谷病院 ☎23-8700
(少年愛護 センター)	午前8時30分~午後5時小・中・高校生、青年の悩みも相談	(庁舎1階) 直通☎22-1500	センター	月曜日~土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分~午後5時	ウェルハートおかや <b>☎</b> 28-0778
女性のための 相 談	28日(木) 午前10時~午後4時 「申込」生涯学習企画課	イルフプラザ カルチャーセンター	こころの健康相談〔予約制〕	12日(火)午前9時~午後1時 26日(火)午後1時~5時	健康推進課 ☎23-6141

### ▶ 8月の水道修理当番店

日	= 7	有 看	\$ F	j	電	話	日		当	番	店	i	電	話
1	水	道	建	設	23-	-2662	16	林	鉄	工	設	備	23-	3197
2	"					17	オスガ設備			27-6622				
3	松	澤	工	業	27-	-7642	18	信	利	] [	設	備	22-	3302
4	"					"	19	上條電設工業			23-5330			
5	"					<b>"</b>	20	"			"			
6	イ	ワ	ナ	3	22-	-2222	21	大	_		Ι.	業	28-	1115
7	"				"	22	"			"				
8	岡	谷	酸	素	22-	-7609	23	浜	浜パイピング			グ	23-6885	
9	イ	ワ	ナ	131	22-	-2222	24	旭		設		備	23-	3764
10	岡	谷	酸	素	22-	7609	25	林	鉄	工	設	備	23-	3197
11	"					"	26	26 "				"		
12	信	和	設	備	22-	-3302	27	オ	ス	ガ	設	備	27-	6622
13	3 "				"	28	"			"				
14	上條電設工業 2			23-	-5330	29	浜パイピング			23-6885				
15	大		工	業	28-	-1115	30	丸	竹一	下唐	高商	店	22-	2406
							31	+	利	]	設	備	24-	0182

土・日・祭日を除き、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

## 介護保険Q&A



現在介護認定を受けて介護サービスを 使っている家族がいますが、最近以前よ り体の状態が悪くなった気がします。要 介護度を変更する申請ができると聞きま

したが、介護度が上がると利用料も高くなる場合 があると言われました。どういうことでしょうか?

介護サービスの中には、例えばデイサー ビス(通所介護)のように介護度によっ て利用料が変わるものがあります。状態 が悪くなって、変更申請をして介護度が

上がるとそれに伴い利用料も上がるサービスもあ ります。

### 次回の介護保険証交付説明会

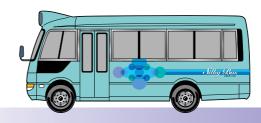
日時: 8月11日(月)午前10時~ 場所:保健センター 1階研修室

※詳しくは、介護福祉課(内線1281)

## 長地 出早1 ひ まわり

葵ゥ地





くの

か

# 沿線スポット⑨



岡谷市の人口のうごき (平成15年6月1日現在)

人 口··· 55,564人 (男27,241人·女28,323人)

世帯数 … 19,846世帯

よく開 るように 、盛りを感じさせ見応え十分です。、もので直径30㎝の花が咲き、夏 できます。 花は東向きに咲 け  $\mathcal{O}$ 月 **(**キ 中に Ź E た 回咲 ゥ 旬 後は動 いき始めのは りま 科 用 忽然と黄色 -成2年 ひ 日 の大群 す。 地出早 ま [輪草] わ か の花は太陽を追草」とも言われ りを約 より岡 なくな 、きます。 し を見ること か 大きな 12 ア ー 谷市 り 自 花 0) 名 が ル

太陽のような大輪をのんびり歩きながらご覧くださ たひまわり油は農業祭にて販売 中農業婦 向で住 作 □□ 至出早神社 付け始め 一人グ 下の辻 バス停 ル IΑ め 諏訪湖 1 7 横川公会堂 13 年 が が 遊 小萩 休農地 経ちま 団地 下 洗心荘[ 車 す 湖畔病院

広おかや No. 1195 平成15年8月1日号

毎月1日・15日発行

やまびこ公園 … 2~3 太鼓まつり … 4~5

終戦特集 … 6~9

市長と我がまちトーク報告 … 10~11 合併・住基ネットワーク … 12~13 生涯学習おかや・IT講習会 … 14~15

テクノプラザ通信・不燃ごみ分別 … 16~17 みんなのページ … 18~19

おしらせ … 20~22、28

健康ひと口メモ・老人保健 … 23~24 カメラリポート … 25

保健日程·相談等 ··· 26~27

発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

**2**0266-23-4811 四0266-23-5022 (広報直通)

岡谷市ホームページアドレス

http://www.city.okaya.nagano.jp/

印刷 株式会社 美謄堂



### 太鼓祭り・諏訪湖花火大会に伴う シルキーバス・諏訪湖周スワンバス ルート変更のおしらせ

### 8月13日(水) 14日(木)

### 下記の路線は中央通り3丁目、イルフ童画館、 童画館通り入口は経由しません!

長 岡谷駅南口発16時09分の便から最終便まで 地 今井・上の原線 岡谷駅南口発16時00分の便から最終便まで

ヤナ上発18時45分

市内循環線 岡谷市役所正面口発15時55分、17時00分、

岡谷市役所正面口発18時04分、

19時27分

岡谷温泉線 岡谷市役所正面口発16時33分から最終便まで スワンバス内回り線 岡谷駅南口発15時49分の便から最終便まで スワンバス外回り線 SUWAガラスの里発17時12分から最終便まで

### 8月15日(金)

スワンバス

川岸橋原線

岡谷市役所~北有賀間(15時00分以降は山 カ前まで)を臨時ダイヤにて往復運行