

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	18日(水) 25日(水)	16年4月生まれ
9～10 か月児	17日(火) 24日(火)	15年10月生まれ

- ▷ 受 付…午後1時～2時
- ▷ 地区割…17、18日は今井、小井川、長地地区
24、25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…27日(金) 午前9時50分集合
- ▷ 該当児…平成16年3月～4月生まれ
- ▷ 持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾^{きん}

■パパ・ママ教室 (参加目安…妊娠5～7か月位)

〈2回目〉

- ▷ 日 時…27日(金) 午後7時～9時
- ▷ 内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体験など
- ▷ 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)

■健康相談 (一般の方を対象)

▷ 日 時…30日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談 (一般の方を対象)

▷ 日 時…23日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

▷ 日 時…23日(月) 30日(月) ◎23日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇ロケット (健康相談)

日 時…20日(金) 午後1時～3時30分

場 所…2階休憩室

街頭献血のお知らせ

8月13日(金)

【時間】 午前10時～正午 午後1時～3時30分

【場所】 アピタ岡谷店 東側出入口

◇長野県諏訪保健所によるタウン保健所
(測定コーナー・各種相談) も同時実施

かけがえのない
いのちを守るために

平成16年度

いきいきママの

ヘルシー講座

受講者募集のお知らせ (定員20名)

- ☆小さなお子さんをお持ちのお母さん、
ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか？
- ☆「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。育児から離れてリフレッシュし、
こころもからだも元気になりませんか？

〈対象者〉 1歳未満のお子さん (平成15年10月以降に生まれたお子さん) を持つお母さん
全講座に託児 (無料) がありますので、お子さんと一緒に参加できます

(上のお子さんの託児もできます)

〈参加費〉 3,000円 (調理実習材料費・健康一部負担等)

〈会 場〉 保健センター・市立岡谷病院・市民総合体育館

〈申込方法〉 8月23日(月)～9月24日(金) までに

健康推進課 (内線1185) にて受付

※以前に「ヤングミセス講座」「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方の申し込みはご遠慮ください。

※日程が変わることもありますのでご了承ください。

日 程

	日 時	内 容
1	9月30日(木) 午後1時30分～3時30分	・オリエンテーション ・レクレーション・食事診断・歩数調査
2	10月7日(木) 午後1時30分～3時30分	・健康診断 (血液検査、心電図、体脂肪率、 虫歯チェック、骨密度測定) ・むし歯予防の話
3	10月14日(木) 午後1時30分～3時30分	・健康診断 (内科診断) ・検診結果の説明・生活習慣病予防の話
4	10月21日(木) 午前10時～午後1時	・食事の話・お味噌汁の塩分調べ ・調理実習 (ヘルシーメニューを作ろう)
5	10月28日(木) 午前10時～正午	・育児の話 (心理相談の先生) ・絵本と親子の関わり・遊び
6	11月4日(木) 午後1時30分～3時30分	・ヘルシーメニューを考えよう ・骨密度測定結果説明 ・調理実習 (カルシウムたっぷりおやつ)
7	11月12日(金) 午前10時～正午	・運動の話 (体育館) ・エクササイズとウォーキング
8	11月19日(金) 午前10時～正午	・ヘルシーメニュー結果発表 ・まとめ

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	女性のための相談	26日(木) 午前10時～午後3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
無料法律相談 〔予約制〕	17日(火) 午後1時～5時 ※9月分予約:8/18～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	19日(木)、20日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
行政相談	11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 ☎21-7000
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	発 明 相 談	12日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	内 職 相 談	17日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2922
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
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	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
障 害 者 相 談	木曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433	こころの健康相談 〔予約制〕	10日(火) 午前9時～午後1時 24日(火) 午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
障害者ケアマ ネジメント相談	火曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎24-2121			
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 小・中・高校生、青年の悩みも相談	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			

8月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	信 和 設 備	22-3302	16	丸竹下島商店	22-2406
2	オ ス ガ 設 備	27-6622	17	十 和 設 備	24-0182
3	浜パイピング	23-6885	18	藤 森 水 道	27-7289
4	〃	〃	19	〃	〃
5	旭 設 備	23-3764	20	シンニチ設備	22-1365
6	〃	〃	21	藤 森 水 道	27-7289
7	上條電設工業	23-5330	22	シンニチ設備	22-1365
8	林 鉄 工 設 備	23-3197	23	〃	〃
9	丸竹下島商店	22-2406	24	ミヤサカ管工	22-9615
10	〃	〃	25	〃	〃
11	十 和 設 備	24-0182	26	三 善 工 業	23-3446
12	〃	〃	27	〃	〃
13	オ ス ガ 設 備	27-6622	28	ミヤサカ管工	22-9615
14	浜パイピング	23-6885	29	三 善 工 業	23-3446
15	旭 設 備	23-3764	30	総 設 工 業	28-8504
			31	〃	〃

土・日・祭日を除き、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

介護保険Q&A



(質問)

年額18万円以上の年金を受給していますが、保険料は特別徴収(天引き)ではありません。なぜですか？



(回答)

次のような個別の事情により該当しない場合が考えられます。◇遺族年金、障害年金、老齢福祉年金だけを受給している場合◇今年度4月1日時点で年金を受給していなかった場合◇今年度の途中で65歳になった場合◇年金の現況届けの提出遅れにより年金が一時差し止められた場合◇今年度途中で諏訪圏域外から岡谷市に転入してきた場合。詳しくは介護福祉課までご連絡ください。

次回の介護保険証交付説明会

日時：8月9日(月) 午前10時～

場所：保健センター1階研修室

問合せ 介護福祉課(内線1284)

諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161



おかや市民のつどい 開催

岡谷市教育委員会では、男女共同参画条例施行を記念し、評論家で「高齢社会をよくする女性の会」代表、東京家政大学名誉教授など歴任する樋口恵子さんを講師に招き、「女と男の生き生き人生100年」をテーマに講演会が男女共同参画センター“あいとぴあ”で行われました。350人を超える市民のみなさんが来場し、「違いがあればあるほど男女は共同していくべき」など男女共同参画の話を熱心に耳を傾けていました。

7/10



7/12 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、小井川浄水場、やまびこスケートの森、清掃工場などを見学しました。塩嶺閣では市長・助役と懇談し、道路整備や公共施設等の身近な話題から合併問題など市政に関する多くの意見・要望が出されました。

7/9 岡谷小学校で 学習指導研究会の公開授業

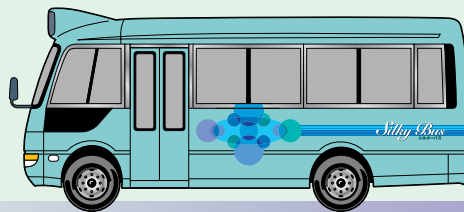
岡谷小学校では、文部科学省の学力向上フロンティアスクールの指定を受けて、日々の授業改善に取り組んでおり、今回「学ぶ喜びを実感する学習を求めて」をテーマに算数の授業の研究成果や恒例の全校オペレッタを全国から集まった教育関係者や保護者等が見守るなか児童らは元気いっぱい発表を行いました。



7/18 生活のすべてに安全を

岡谷市安全市民大会が、各種団体など約600人が参加し、カノラホールで開催されました。全員で決議文を読み上げ、市民の安全意識の高揚を図り、安全で明るい住みよいまちづくりのための決意を新たにするとともに、安全活動に功労があった方への表彰も行われました。





沿線スポット ⑬

7月20日
やまびこ公園線スタート!



諏訪湖、八ヶ岳を望む標高1000mの高台に位置し、豊かな緑の中につつまれたやまびこ公園内に、冷たい清流が気持ちよい、気軽に水遊びのできる子どもたちに人気の溪流ひろばがあります。結構広いので水遊びのポイントはたくさんあり、休日などは楽しむ子どもたちの歓声が響き渡ります。暑い夏の1日、水面に吹く涼しい風を感じに出かけてみませんか。その他、約30haの園内にはプリンス&スカイラインミュージアム、ローラースケート場、テニスコート、サマーボブスレーなどの施設のほか、広々とした諏訪湖を一望できる展望ひろば、バーベキューコーナー、遊具などもあります。子どもからお年寄りまで多くのみなさんが、開放感いっぱいの自然の中の公園で1日ゆっくり過ごしてみませんか。

やまびこ公園線「やまびこ公園」下車

やまびこ公園
溪流ひろば

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 ルート変更のお知らせ

8月13日(金) 14日(土)

下記の路線は中央通り三丁目、イルフ童画館、
童画館通り入口は経由しません

- ①今井・長地線 岡谷駅南口発16時20分の便から最終便まで
- ②長地・今井線 岡谷駅南口発15時27分の便から最終便まで
- ③市内循環線 岡谷市役所正面口発15時5分、16時26分、19時
- ⑤岡谷温泉線 岡谷市役所正面口発16時23分から最終便まで
- スワンバス 岡谷駅南口発15時49分の便から最終便まで
- スワンバス SUWAガラスの里発17時12分から最終便まで

8月15日(日)

スワンバス 岡谷市市役所～北有賀間(15時以降は山カ前まで)を臨時ダイヤにて往復運行



広報 **おかや** No.1219

平成16年8月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成16年8月1日
- 発行編集/岡谷市企画部地域振興課
☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
- 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 美膳堂



人口のうごき 平成16年6月1日現在

●人口	55,434人 (+10)
男	27,141人 (+11)
女	28,293人 (-1)
●世帯数	20,090世帯 (+21)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ