



11/6 火の用心!

イルフプラザ北側広場で、「みんな集まれ!! 消防広場」が開催されました。放水体験や消防音楽隊による火の用心コンサート、大声コンテスト等たくさんの催しがあり、地震体験車・はしご車の乗車体験には親子連れの長い列ができ、どきどきの体験に歓声があがっていました。また、標語入り防火ポスターコンクールの表彰式も行われました。

11/20

大人気! バックナンバーさしあげます

市立岡谷図書館で保存年月を過ぎた雑誌や本、約3,800冊が無料で市民のみなさんに提供され、開館前から本を求める長い列ができました。年1回の恒例行事として人気があり、お目当ての本を探す人やなつかしい本の発見に喜ぶ人などでにぎわいました。



11/20 えんれい鳥楽会 ~キツツキ類について~

晩秋の御野立公園・塩嶺閣で「えんれい鳥楽会・キツツキ類を学ぶ」の講座が行われました。

まず、塩嶺小鳥の森コーディネーター林正敏さんから「キツツキ」と呼ばれる鳥についての説明があり、特徴的な体の仕組みを剥製に触れながら興味深く学びました。その後屋外に出て、「小鳥の森」で暮らすアカゲラ、コゲラなどのキツツキが作った巣穴を観察しました。参加した人たちは身近の鳥の不思議な生態に感心していました。



保健センター

12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	14日(水)	17年8月生まれ
9～10か月児	21日(水)	17年2月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■三種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）

- ▷日時…12日(月) 15日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成17年8月生まれの人
〈I期追加〉平成16年11月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…12日は西堀、長地地区
15日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■風しん予防接種追加日程

- ▷日時…8日(木) 午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…平成16年8・9月生
※7歳半未満で未接種の人
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■栄養相談（一般の人を対象）

- ▷日時…26日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談（一般の方を対象）

- ▷日時…26日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎12日は母乳相談あり

- ▷日時…12日(月) 19日(月) 午前9時30分～11時

■パパ・ママ教室（参加目安＝妊娠5～7か月位）〈2回目〉

- ▷日時…16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操など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈前期〉

- ▷日時…16日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年7月～8月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

まちの保健室

◇ロマネット（健康相談・血圧測定）

- 日時…16日(金) 午後1時～3時30分
- 場所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ（健康相談・血圧測定）

- 日時…26日(月) 午前9時30分～正午
- 場所…1階ロビー

何がいけない!? 何が必要!? 教えて糖尿病予防教室のご案内

申込み・問合せ
健康推進課（内線1191）
☎23-5666

糖尿病の人は予備軍も含め、全国で1,620万人とも言われています。みなさんの健康診断等の結果はいかがでしたか。糖尿病の値（血糖値、HbA1c）が高くなると次のようなことが心配されます。健康を維持し続けるために、糖尿病の値が高い69歳以下の方を対象に糖尿病予防教室を開催します。この機会に日頃の生活を振り返り、自分に合った健康づくりの方法を考えてみませんか。

糖尿病予防教室日程

	日 時	内 容
1	12月15日(木) 午後1時30分～3時30分	糖尿病ってどんな病気？ 医師の話
2	1月17日(火) 午前10時～正午	糖尿病と上手につき合う生活 のコツの話
3	1月25日(水) 午前10時～午後1時	糖尿病予防のための食事 食生活の話、調理実習
4	2月8日(水) 午前10時～正午	糖尿病予防のための運動 運動の話、ウォーキング
5	2月23日(木) 午後1時30分～3時30分	教室を振り返ろう グループワーク、個別相談

定 員…30名（69歳以下の方を対象）

場 所…保健センターほか

申込み…12月9日(金)までに、電話・FAX、健康推進課窓口にてお申し込みください。

糖尿病の値が高い
正常値
（血糖値 110未満
HbA1c 5.5%未満）

自覚症状がないままに糖尿病
が進み、血管が傷つく。
病状が進むとのが乾く、尿
が増えるなど起こる。

血管が傷つくと大変なことになります！

◎小さい血管が傷つくと…

合併症（目が見えなくなる、手足の感覚がなくなる、腎臓が悪くなる）が起こる。日常生活に支障をきたす。

◎大きい血管が傷つくと…

脳梗塞や心筋梗塞にもかかりやすく、死に至ることもある。

12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	8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
行政相談	14日(水) 午後2時～午後5時	長地支所	教育相談 (専門カウンセラー) [予約制]	9日(金)、16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
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～5時 ※1月分予約:12/21～受付開始	環境安全課	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	税 務 相 談	14日(水) 午後1時～3時	庁舎401A・B会議室 内線1128
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	20日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2911
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 年 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	市立岡谷病院 ☎23-8700
身体障害者相談員 障害者相談	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 311号相談室 ☎23-2781	こころの健康相談 〔予約制〕	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 ☎28-0778
障害者ケアマ ネジメント相談	月曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121			
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			

12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	旭 設 備	23-3764
2	〃	〃	17	総 設 工 業	28-8504
3	藤 森 水 道	27-7289	18	杉 村 設 備	27-8632
4	シンニチ設備	22-1365	19	丸竹下島商店	22-2406
5	上條電設工業	23-5330	20	〃	〃
6	〃	〃	21	十 和 設 備	24-0182
7	林 鉄 工 設 備	23-3197	22	〃	〃
8	〃	〃	23	水 道 建 設	23-2662
9	オ ス ガ 設 備	27-6622	24	松 澤 工 業	27-7642
10	ミヤサカ管工	22-9615	25	イ ワ ナ ミ	22-2222
11	三 善 工 業	23-3446	26	藤 森 水 道	27-7289
12	オ ス ガ 設 備	27-6622	27	〃	〃
13	浜パイピング	23-6885	28	シンニチ設備	22-1365
14	〃	〃	29	岡 谷 酸 素	22-7609
15	旭 設 備	23-3764	30	信 和 設 備	22-3302
			31	上條電設工業	23-5330

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)

介護保険で確定申告の控除対象になるものを教えてください。



(回答)

介護保険で所得控除の対象となるものは、介護保険料と介護サービスを使った場合の利用料があり、介護保険料、サービス利用料ともに、その年の1月から12月までに支払った金額が対象となります。介護サービスの利用料については、医療費控除として自己負担額の全額が対象となりますが、単独では控除対象とならないサービスもあります。詳しくは介護福祉課(内線1284)までお問い合わせください。

12月の介護保険証交付説明会

日時：12月8日(木) 午前10時～
場所：保健センター1階研修室

イルフ童画館情報

♣ 大澤コレクション展

3階武井武雄作品展示室 12月2日(金)～2月22日(水)

「大澤コレクション」は、武井と親交の深かった大澤三武郎氏が、当時毎年開催されていた日本童画家協会展を通じて一点ずつ収集していた作品の総称であり、武井が大澤氏のために命名したものです。武井武雄の童画の代表作の数々を、ぜひお楽しみください。



「あくにんバス」西村敏雄

♣ 西村敏雄・藤村法子ふたり展

はじまりはイルフビエンナーレだった…

2階第一企画展示室 2月1日(水)まで

第1回日本童画大賞で、最優秀賞を受賞した西村敏雄氏と優秀賞を受賞した藤村法子氏のふたり展です。画法や色彩は異なりますが、子どもの心にふれる絵という点で童画の精神が根底にあり、未来を担う子どもたちへ語りかける、あふれんばかりの情熱に満ちています。若手二人の作品を、ぜひお楽しみください。



「空中ぶらんこ」藤村法子

★ イルフ童画館からのお知らせ ★

12月18日(日) 午後2時～ 1階はらっぱにて
クリスマス会を開催します。
ラムラム・サンタに会いに来てね!

12月の『はらっぱかれんだあ』 午後2時～

4日(日) —おはなしはらっぱ— 絵本の読み聞かせ
11日(日) —おはなしはらっぱ— 絵本の読み聞かせ
18日(日) クリスマス会 25日(日) はらっぱはお休み

12月は、アイデアメール 実施月です

みなさんの意見を聞かせてください!

今後の岡谷市のまちづくり、福祉、教育など市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

◆専用ポストは、市役所(1階ロビー)、湊支所、川岸支所、長地支所、岡谷病院、塩嶺病院、岡谷駅前出張所、イルフプラザ、諏訪湖ハイツ、ロマネット、図書館に設置してあります。

Eメール・FAX・手紙などでもお寄せください!

市長メール shicho@city.okaya.nagano.jp

FAX 23-5022 (広報広聴直通)

手紙 地域振興課 広報広聴担当 宛



寄せられたものは市長がすべて目を通し、今後の市政に反映していきたいと考えています。また、ご質問には回答をします。

広報 **おかや** No.1251 平成17年12月1日号
毎月1日・15日発行

■発行日/平成17年12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



[市章]

人口のうごき 平成17年10月1日現在

●人口 54,938人 (-82)
男 26,904人 (-44)
女 28,034人 (-38)
●世帯数 20,150世帯 (-25)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ