

あいさつ運動強調月間

～みんなで気持ちのよいあいさつを～

運動の重点

あいさつは、人とのふれあいや心の通じ合いの第一歩です。より良い人間関係を築くためには、時と場をわきまえた、真心のこもった礼儀正しいあいさつができることが大切です。

市内小中学校では、4月を「あいさつ運動強調月間」として重点的にあいさつ運動に取り組みます。

- ◇学校では、友だち同士、先生と児童・生徒が、明るい元気なあいさつを響かせましょう。
- また、地域活動の場でも明るくいろいろな人にあいさつしましょう。
- ◇家庭では、家族全員があいさつを習慣化しましょう。
- ◇各種団体等では、会議などを通して、あいさつの実践に努めましょう。
- ◇事業所では、立て看板などを掲示して、あいさつを実践し、明るい職場づくりを進めましょう。
- ◇小中学校の通学路では、誰でもお互いあいさつを交わし合い、地域の人と児童・生徒のふれあいをつくりましょう。

**あいさつではじまる
ふれあいたいむ**
午前7時～午前8時
午後3時～午後5時
市民総参加による
子育てのまちづくり



- ひとこと あかるい笑顔 ひろがるよ
- 浦野 紗衣さん (川岸小4年)
- あいさつは こころのとびらを 開ける力
- 宮下 杏美さん (神明小4年)
- あいさつは みんな気持ちいい 言葉だよ
- 藤森 達也さん (岡谷小5年)
- あいさつで 朝のかがやき 生れるよ
- 岩垂 好恵さん (小井川小4年)
- おはようの その一言で 友達一人
- 有賀 早知さん (湊小5年)
- あいさつは 心が開く 第一歩
- 小口 萌花さん (田中小5年)
- こんばんは 夜空の星は きれいだね
- 五味 愛佳さん (長地小4年)
- あいさつは ねむけを覚ます まほうの言葉
- 今井 綾美さん (上の原小4年)
- あいさつは やる気のはじめ 声でかく
- 横内 秀斗さん (西部中2年)
- 挨拶は 手と手をつなぐ 渡し船
- 山田 稔貴さん (北部中1年)
- あいさつは 笑顔を送る 宅急便
- 吉久 雅人さん (南部中2年)
- あいさつは いつも笑顔を 運ぶ風
- 宮坂さちえさん (東部中1年)

[学校、学年は3月現在]

児童虐待に気づいたら...

～聞こえますか? 「SOS」あなたの一報が子どもの命を救います～



次のようなことに気づいたら児童虐待が疑われます。市の家庭児童相談室または諏訪児童相談所にご連絡ください。「虐待でなかったらどうしよう」と不安を感じる必要はありません。

- ◆たたく音や叫び声が聞こえる
- ◆不自然な傷がある
- ◆いつもお腹をすかしている
- ◆衣服や体がいつも極端に汚れている
- ◆小さな子どもをおいて頻繁に外出している

通告は義務です - 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 -

児童虐待ではないかと感じたり、気づいたら、よけいな世話と考えずに関係機関に連絡しましょう。「通告」というと怖いイメージがありますが、「心配なので相談・連絡する」という気持ちでご連絡ください。



どんな方法で連絡すればいいの?

最初に、電話かまたはお手紙でも結構です。できるだけ詳しく具体的にお知らせください。

連絡先	家庭児童相談室	☎23-4767	(市役所2階児童福祉課)
	諏訪児童相談所	☎52-0056	(諏訪市湖岸通り1-19-13)

家庭児童相談室では、4月から、夜間・休日を問わず通報を受け付けています。ご連絡いただいた方の秘密は固く守られます。

はりきり
すびちやダメ

いよいよ新学期です。新入生にとっては、今までの生活ががらりとかわります。とくに、中学生、高校生のみなさんは、クラブ活動などに大きな希望と期待をもっていらっしゃるでしょう。

でも、ちよつと待つてください。あまり張り切ると、いろいろな障害が出てきます。

***体の変化**

体の発達を見ると、小学生までは神経系の発育が主になります。中学生になると肺や心臓などが発達し、高校生では筋肉の発達が進みます。

身長発育をみると、女子では11〜12歳、男子では13〜15歳がピークとなります。小学校の頃、女子の背が男子より高かったことを覚えていらっしゃる方も多いでしょう。

***年齢による運動方法**

小学生の時期に覚えた動きは、ほとんどが一生涯持続するといわれています。バランス感覚、体の使い方、偏りの無い幅広い運動が必

要です。

中学生になると、持久力の向上が進みます。ただし、この時期は体の発育の差が著しく出ます。個人個人に合わせた練習が必要です。高校生では、ほぼ体が完成され筋肉を強くすることになります。

***障害のおこりかた**

運動系のクラブでは今まで以上に練習時間が長くなり、練習内容が変わってきます。筋肉、骨の発育は十人十色、また年齢、性別によっても大きく違います。

筋肉、骨の発達中に、無理な負担を掛けることで、筋肉が骨につくところでの障害（有名な病気としてはオスグットシユラッター病など）や、また骨の成長障害（野球肘など）を起こします。

このような障害は、早い時期に見つけて適切な対応をする事で十分防ぐことができます。

張り切りすぎないようにご注意ください。

(医師会)

人間ドック・脳ドック助成事業をご利用ください！

平成17年度から、市内指定医療機関での受検のみ助成対象となりますので、ご確認のうえ申請にお越しく下さい。加入している保険により事業が異なりますので、ご注意ください。

岡谷市国民健康保険加入者の方

人間ドック・脳ドック助成事業

対象者 35歳～69歳で国民健康保険税の滞納のない世帯の方

指定医療機関	内容	助成金額
岡谷塩嶺病院 市立岡谷病院	人間ドック日帰り	15,000円
諏訪湖畔病院 祐愛病院	人間ドック1泊2日	30,000円
市立岡谷病院 諏訪湖畔病院	人間(脳)ドック1泊2日	40,000円
諏訪湖畔病院	脳ドック簡易コース	10,000円
	脳ドック一般コース	25,000円
	脳ドック特別コース	30,000円

岡谷市国民健康保険加入者以外の方

脳ドック助成事業

対象者 助成を受けようとする年に35・40・45・50・55・60・65歳になる方で世帯員全員に市民税等の滞納のない方
※平成17年の対象者は、昭和15・20・25・30・35・40・45年の1月～12月生まれの方

指定医療機関	内容	助成金額
市立岡谷病院 諏訪湖畔病院	脳ドック (1泊ドック簡易オプション)	10,000円
諏訪湖畔病院	脳ドック簡易コース	10,000円
	脳ドック一般コース	25,000円
	脳ドック特別コース	30,000円

【助成手続きの方法】(どちらも共通)

- ・市内指定医療機関に予約し、印鑑と保険証を持って市役所 健康推進課窓口で助成券の交付申請をしてください。
 - ・助成券は受検当日必ず持参し、医療機関の受付時に提出してください。(助成額を差し引いた額をお支払いください)
- ※助成券を持たずに受検した場合は、助成が受けられませんので必ず事前に交付申請をしてください。

保健センター

4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)	16年12月生まれ
9～10か月児	27日(水)	16年6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

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

〈前期〉

- ▷日時…22日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成16年11月～12月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…7日(木) 11日(月)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成16年12月生まれの人
〈I期追加〉平成16年3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…7日は西堀、長地
11日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■パパ・ママ教室(参加目安一妊娠5～7か月位)
〈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、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)

■歯科相談、食生活・栄養相談(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

まちの保健室

◇ロケット(健康相談)

- 日時…15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)

- 日時…25日(月) 午前9時30分～正午
- 場所…1階ロビー

受けていますか?年に一度の健康診査

受診を希望される方は、忘れずにお申し込みください。

4月1日～平成18年3月31日に当該年齢に達する方が対象になります。

	検診項目	対象者	一部負担金額
セット検診	基本健康診査	35歳以上	1,400円
	胃がん検診		1,000円
	大腸がん検診		500円
	X線撮影		100円
	肺がん検診	ハイリスク者のみ(下の「喀痰検査について」をご覧ください)	600円
	喀痰検査		600円
乳がん検診	肝炎ウイルス検査	35・40・45・50・55・60・65・70歳 ※	400円
	前立腺がん検診	55歳以上の男性	400円
	問診・視触診	30歳以上の女性(平成16年度および今年度マンモグラフィ受診者を除く)	700円
	問診・マンモグラフィ	50歳～74歳で偶数月生まれの女性	1,400円
	子宮がん検診	30歳以上の女性	1,000円

※肝炎ウイルス検査は、対象年齢以外の方で過去に肝機能障害を指摘されたことのある方なども受診できます。

申込期限
4月28日(木)



申込み 「平成17年度健康診査申込書」を全戸へ配布していますので、詳細をご覧ください。「平成17年度健康診査申込み用紙」(はがき)にてお申し込みください。電話、FAX、E-mailでの申し込みも受付けています。

◇お問い合わせは
健康推進課 保健予防担当
(内線1183) ☎23-5666
E-mail ho@city.okaya.nagano.jp

■肺がん検診の喀痰検査について

平成17年度から対象者をハイリスク者のみに変更します。ハイリスク者の目安は下記のとおりです。

対象者：①35歳以上の喫煙指数が600以上の方 ②最近6か月以内に血痰のあった方

喫煙指数 = 1日あたりの平均喫煙本数(本) × 喫煙年数(年)

例) 1日20本のペースで30年間吸い続けた場合 20本 × 30年 = 600(喫煙指数) となります。

4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	14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
無料法律相談 〔予約制〕	19日(火)午後1時～5時 ※5月分予約:4/20～受付開始	環境安全課	結 婚 相 談	毎週水曜日、第1・3土曜日 午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ ☎24-2121
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	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	15日(金)、22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
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	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
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	発 明 相 談	14日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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	内 職 相 談	19日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2922
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)	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
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 身障者相談室 ☎24-2433	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
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	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 ウエルハートおかや ☎28-0778
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206	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

4月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	シンニチ設備	22-1365	16	上條電設工業	23-5330
2	松 沢 工 業	27-7642	17	信 和 設 備	22-3302
3	イ ワ ナ ミ	22-2222	18	松 沢 工 業	27-7642
4	ミヤサカ管工	22-9615	19	〃	〃
5	〃	〃	20	イ ワ ナ ミ	22-2222
6	三 善 工 業	23-3446	21	〃	〃
7	〃	〃	22	岡 谷 酸 素	22-7609
8	総 設 工 業	28-8504	23	オスガ設備	27-6622
9	岡 谷 酸 素	22-7609	24	浜パイピング	23-6885
10	林 鉄 工 設 備	23-3197	25	岡 谷 酸 素	22-7609
11	総 設 工 業	28-8504	26	信 和 設 備	22-3302
12	杉 村 設 備	27-8632	27	〃	〃
13	〃	〃	28	上條電設工業	23-5330
14	水 道 建 設	23-2662	29	旭 設 備	23-3764
15	〃	〃	30	丸竹下島商店	22-2406

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

4月の休日緊急当番医・薬局

3 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-4509	一二三堂薬局 幸町2 ☎22-2915
10 (日)	小口(外科)医院 銀座2 ☎22-2437	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
17 (日)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
24 (日)	米山(眼科)医院 銀座1 ☎22-2880	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955
29 (金)	川岸(内科)医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎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。

4月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 3日(日)…藤森歯科医院 (本町1・☎22-1829)
- 10日(日)…しんえい歯科クリニック (下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)
- 17日(日)…前川歯科医院 (堀ノ内2・☎22-3871)
- 24日(日)…アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)
- 29日(金)…宮坂歯科診療所 (中央町1・☎22-7275)

※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。