

# 抑留犬の返還等にかかる費用が改正になりました

狂犬病予防法に基づき、保健所で抑留した犬を飼い主の方へ返還する際の費用が次のとおり改正となりました。

- 抑留した犬の返還に要する経費 1件 3,000円
- 犬の抑留中の飼育管理費 1頭1日 500円



飼い犬には、必ず鑑札および狂犬病予防注射済票を装着しましょう。犬の鑑札等が着いている場合には、返還時の費用がかかりません。犬の飼育に関して、散歩の時は、必ず引き綱をつけ、糞の後始末をする等のマナーある飼育をしてください。飼い主のマナーが問われています。



◇詳しくは・・・諏訪保健所 (☎57-2929)

## 介護保険Q&A



要支援1(要支援2)と認定されましたが、どのようなサービスが受けられますか？

(質問)



要支援1もしくは要支援2と認定された方は、生活機能の維持・向上を目的とした「介護予防サービス」を利用することになります。介護予防サービスとは、筋力向上や栄養改善などの介護予防を目的とした内容が組み込まれたサービスです。地域包括支援センターの保健師等が、ご本人やご家族と一緒に今後の目標やどのような支援が必要かなどを考えます。なお、地域包括支援センターは4月より介護福祉課内に設置されましたので、介護に関する相談などお気軽にお問い合わせください。

(回答)

### 5月の介護保険証交付説明会

日時：5月11日(木) 午前10時～  
場所：保健センター1階研修室

## 岡谷市介護者教室「さわやか健康講座」 ～知って得する！介護の豆知識～

現在介護をしている方、過去に介護を経験された方、予防のために…という方のための講座です。

お気軽にご参加ください。

日程…毎月第4木曜日(下表のとおり)

時間…午後2時～3時

場所…諏訪湖ハイツ 204号室

日程	内容
4月27日	おいしい～介護食の作り方
5月25日	お薬の飲み方ワンポイントアドバイス
6月22日	ルームスプレーをつくりませんか
7月27日	自分の心の休息法知っていますか
8月24日	介護保険以外の使える制度って何？
9月28日	足裏マッサージ

※講座終了後、健康チェックや介護相談もお受けします。(午後3時～4時)

<10月以降は、地区での教室も予定しています>

問合せ…ウエルハートおかや在宅介護支援センター

☎28-1000

または介護福祉課(内線1277)

## 第47回 諏訪湖開き・岡谷港開湖式



日時…4月29日(祝)みどりの日 午前10時40分～

会場…諏訪湖畔下浜港棧橋(旧水上バス棧橋)

遊覧船“すわん”無料乗船券配布

つつじ苗木を先着200名に配布

うなぎ蒲焼弁当販売(先着100個)

問合せ…岡谷市観光協会

(商業観光課 内線1456)



**訂正** 4月1日号掲載の4月の休日緊急当番医・薬局のページで電話番号等に誤りがありました。正しくは、小谷内科医院☎28-4509、堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840、林眼科医院☎28-6596、林外科・内科医院☎28-1200。また、9日の当番薬局は、小坂薬局でした。関係者の方々には大変ご迷惑をお掛けしました。お詫びして訂正します。

4月の 休日 緊急 当番医	23 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596
	29 (土)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200
	30 (日)	浜整形・形成外科医院 本町1 ☎24-3011

**7月1日(土)より**

# 岡谷市勤労青少年ホーム・岡谷市勤労会館の使用料が有料となります。

使用料の有料化は、利用者みなさんに行政サービスにかかる経費に応じて受益者としてのご負担をいただくものです。



## ◎岡谷市勤労青少年ホーム

区 分	1時間につき
講習室、和室、調理室、 集会室、音楽室	200円
体育室	400円

## ◎岡谷市勤労会館

区 分	1時間につき	
	非営利	営利
会議室、視聴覚室、和室	200円	300円
大会議室	400円	600円

※暖房設備を使用した場合は、上記使用料のほかに実費相当額をいただきます。

詳しくは、工業振興課 (☎21-7000) または、勤労青少年ホーム (☎23-2201)

## 公の施設等の使用料減免の見直しについて

市では、公の施設の使用料減免について見直しを行い、7月1日使用分から受益者として使用料の一部等を負担していただきます。

- イルフプラザ・カルチャーセンター、各公民館、おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）の生涯学習グループのみなさんにも使用料の一部をご負担いただきます。
- 社会体育施設（市民総合体育館等）、学校体育施設（市内小中学校の体育館および校庭）の照明料（実費相当額）等の一部をご負担いただきます。

詳細は各施設等へ直接お問い合わせください

イルフプラザ・カルチャーセンター	☎24-8401
湊公民館	☎22-2300
川岸公民館	☎23-2200
長地公民館	☎27-8080

社会体育施設・学校体育施設については	スポーツ振興課 ☎22-8800
おかや総合福祉センターについては	社会福祉課 ☎23-4811 (内線1251)

## 姉妹都市などと職員交流派遣研修を実施しています

市は、群馬県富岡市・長野県・下諏訪町と相互に職員を派遣し組織の活性化、職員の資質向上をめざしています。

派遣先	配属先	期間(年度)	職名等	氏名
岡谷市→富岡市	世界遺産推進部富岡製糸場課推進担当	H18	主任	伊藤清和
岡谷市→県	総務部市町村チーム財政ユニット	H17~H18	主任	小山晃弘
岡谷市→県	県土木部道路チーム計画調整ユニット	H18~H19	主任	今井英尊
岡谷市→ 下諏訪町	教育文化振興課生涯学習係	H18~H19	主査	高木静和
	子育て支援課第二保育園	H18	主査	武井智子
	消防課	H18	消防司令補	玉置淳
	消防課	H18	消防士長	中田健一
富岡市→岡谷市	総務部企画課まちづくり政策	H18	主任	須藤大輔
県→岡谷市	総務部税務課市民税	H17~H18	主査	桜井史郎
下諏訪町→ 岡谷市	教育部子ども課子育て支援	H18~H19	主査	増澤功生
	教育部子ども課今井保育園	H18	主査	根木志保
	警防課	H18	消防士長	高見澤司一
	警防課	H18	消防副士長	矢隆正

# 4月から乳幼児医療費の給付対象が拡大になりました

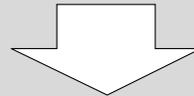
☆対象者の生年月日 H12.4.2～H14.7.1

児 福祉医療費受給者証			
市町村番号	事業番号		
受給者番号			
受給者	居住地	長野県	
	氏名	見本	
	生年月日	年 月 日生	男・女
有効期間	平成18年4月1日から		
	平成18年7月31日まで		
摘要	H18.4.1 から入院外来とも有効		
発行機関名及び印	長野県岡谷市長		印
交付年月日	平成18年4月1日		

乳幼児福祉医療費給付金制度の改正につき、4月1日から入院、外来とも6歳就学前まで給付対象が拡大となりました。4歳以上の乳幼児（H12.4.2～H14.7.1生まれ）の方は、4月以降に医療機関で受診される際に、新しく交付しました受給者証をお使いください。（受給者証は3月下旬より送付しています）

## 〈改正前〉

- ☆0歳～4歳未満・・・入院、外来とも給付対象
- ☆4歳～6歳就学前・・・入院に限り給付対象



## 〈4月1日から〉

- ☆0歳～6歳就学前・・・入院、外来とも給付対象

※8月1日以降有効の証については、7月下旬に送付予定です。

問合せ…健康推進課（内線1188）

※受診の際には、医療機関の窓口には保険証等と一緒に提示してください。（提示していただけない場合は給付の対象とならない場合があります）

## ● ストレスに気づいていますか？ ●

### ストレスとは… ●●

ストレスには、暑さや寒さ、騒音などの物理的なものから、睡眠不足、過労など生理的なもの、環境の変化によるもの、人間関係によるものなどさまざまなものがあります。

現代社会はたくさんのストレスを生み出すと言われ、生きている限り避けようのないものです。

### ストレスへの対処法 ●●

- ・自分のストレスの原因を知り、それに対する対策を立てる。  
（ストレスの原因を取り除く、かわす、うまくつきあう、など）
- ・一人で悩んだり、苦しんだりしないで、誰かに相談する。
- ・調子がおかしいときは、思いきって休む、時には何もしない。
- ・自分の気持ちに素直になり、時には「ノー」と言う勇気を持つ。
- ・趣味やスポーツなどを楽しんで、心の切り替えをする。

### ストレスの危険信号 ●●

- ・自分に自信がない、何をしても楽しくない、人づきあいがうまくいかない、などの心の変化
- ・首や肩がひどくこる、頭が痛い、夜眠れない、食欲が落ちた、など体の変化

### 他の人からみると… ●●

遅刻、早退、欠勤が増える、仕事の能率が悪くなり、ミスが多くなった、ささいなことに怒りっぽくなった、などがあります。

### こころの健康相談【予約制】 ●●●●●

一人1時間程度、相談員との1対1の相談で、秘密厳守です。

ご希望のある方はご連絡ください。

- ◆日時 4月25日(火) 午後1時～5時  
（一人1時間程度、初めての方は1時間半）  
5月13日(土) 午前9時～正午  
（一人1時間）

◆場所 保健センター

◆申込み 健康推進課 ☎23-6141（直通）