

岡谷市母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭相互の交流と親子のふれあいを深め、児童の健全育成、母子福祉の向上のため母子家庭等福祉事業（おかやハッピークラブ）を行います。

日 時 5月13日（土）

出発 午前6時（5時45分集合） 帰着 午前0時過ぎ（予定）

目的地 東京ディズニーランド（千葉県浦安市）

対象者 ◆岡谷市に住んでいる母子家庭・父子家庭・父親が重度の身体障害者の家庭の親と子

◆参加者は満4歳～高校生（平成18年4月1日現在）までで保護者同伴



◆詳しくは、岡谷市母子寡婦福祉連合会事務局
【社会福祉課内】（内線1252）まで

募集人員 親子205名

参加費 大人5,000円 中・高生4,000円
4歳～小学生3,000円

（バス代・フリーパス代・朝食代・保険料を含む）

*会員以外は1家族2,000円加算となります。

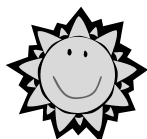
申込期間 4月10日（月）～13日（木）

申込方法 参加ご希望の方は、母子寡婦福祉連合会事務局（社会福祉課内）へお申し込みください。

*申込みが募集人員を超えた場合は、今まで参加したことの無い家庭を優先して抽選のうえ参加者には改めて通知します。

ひとり親家庭の
みなさんへ

自然エネルギー有効活用推進事業補助申請受付



地球温暖化の防止と、物を大切に作る循環型まちづくりをより一層推進するため、今年度自然エネルギー有効活用推進事業（太陽光発電システム・雨水貯留施設の設置）補助を実施します。（申請時に、エコライフ宣言をしていただきます）



太陽光発電システム

前期は申し込みを先着順に
20件まで受け付けます。
（後期20件は夏ごろ予定）

雨水貯留施設

お問い合わせは…
環境安全課
（内線1166）まで

補助の対象は？	◇市内の住宅に設置 ◇太陽電池モジュール（パネル）などの機器 ◇配線・配線器具の購入据付けの工事に要する経費
補助の金額は？	◇1kwあたり5万円 5万円/kw×最大出力＝補助額 【上限15万円】
注意事項	★申請は工事着工前にお願いします。

補助の対象は？	◇市内の住宅に設置 ◇容量100ℓ以上の貯留タンク施設 （自作の場合、その際の材料費）
補助の金額は？	◇費用の2分の1以内 【上限1万5千円】
注意事項	★申請時に雨水貯留施設設置後の写真、購入物品等の領収書が必要になります。

※申請書類は4月3日（月）から配布します。

公金収入事務委託についてのお知らせ

平成18年度より、下記の表のとおり、公金の取り扱い事務を委託しました。

施 設 名	委 託 先
湊 公 民 館	社団法人岡谷下諏訪広域シルバー人材センター
川 岸 公 民 館	
長 地 公 民 館	
岡 谷 市 民 水 泳 プ ー ル	シンコースポーツ株式会社
岡谷市やまびこ国際スケートセンター	株式会社やまびこスケートの森
岡 谷 市 岡 谷 駅 前 広 場 等 (岡 谷 市 岡 谷 駅 前 広 場) (岡 谷 市 岡 谷 駅 前 買 物 広 場) 岡 谷 市 岡 谷 駅 前 自 転 車 駐 車 場	ジェイアール東日本レンタリース株式会社

あいさつではじまる

ふれあいたいむ

子どもを守るみんなの目

〈午前7時～8時〉〈午後3時～5時〉

あいさつで みんなが笑顔に なっていく

岡谷南部中学校2年 小 口 裕紀乃

挨拶が 言葉をかわす 第一歩

岡谷北部中学校3年 下 平 由 基

〈学年は平成17年度〉

4月 図書館情報 ☎ 22-2031

おはなしの森

期 日…4月1日・8日・15日・22日・
29日〔毎回土曜日〕

時 間…午後3時～と午後3時30分～の2回



ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・
パネルシアター・紙芝居など…

期 日…4月18日(火)

時 間…午前10時30分～



4月の児童書

テーマブックス **“ぼっかぼか!”**

不妊治療助成額の見直しについて

市では、市内に住所を有し、不妊治療を行っているご夫婦に対して、医療費の一部を助成しています。4月より、この不妊治療に関わる医療費の助成額を見直します。

現行

年額10万円を限度に対象経費の5割を助成

見直し後

年額9万円を限度に対象経費の4割5分以内を助成

詳しい内容および申請書は、市ホームページよりダウンロードできます。市ホームページ→「健康・福祉・医療」→「特色ある健康・福祉」

ご不明な点等は、お問い合わせください。

健康推進課 保健指導担当 (内線1191)
☎ 23-6141 (直通)

ゆったり健康教室

あなたの健康づくりを応援します！



10年後20年後健康でいられるかどうかは、あなた自身にかかっています。
今から生活習慣を見直していきましょう。

この教室は、専門トレーナーの指導を受けながら、フロアでのトレーニングと温水プールでのトレーニングを実施していきます。今回は、病気の予防の話も内容に入れています。この機会に、ぜひご参加ください。



対象者 市内在住で、おおむね40～64歳で健康状態にほぼ問題なく運動ができる方
水中運動が初心者の方（初めて教室に参加される方を優先します）

日時 5月9日～7月11日 毎週火曜日（全10回）午前9時30分～11時30分

定員 16名（定員になり次第締め切ります）

内容 ●フロアでのトレーニング

〔簡単な体力測定、健脚体操、バランスボールを使った運動、マット運動〕

●温水プールでのトレーニング

〔ウォーキング、水流・水圧を利用した運動〕

●病気の予防についての話

場所 おかや総合福祉センター諏訪湖ハイツ 「温泉リハビリ施設」

負担金 施設利用料…1回200円 受講料…1人2,000円

※施設利用料は毎回持参してください。受講料は初回に集めます。

持ち物 ・運動のできる服装 ・水着 ・水泳帽子 ・タオル ・運動靴（屋内・外用） ・筆記用具 ・水分補給できる飲み物等（冷水は会場にあります）
※水着（有料）と水泳帽子（無料）はレンタルもあります。

問合せ 健康推進課（内線1185）◎4月17日（月）午前8時30分から受付開始

～前回参加者の声～

☆肩こりと背中への痛みがありました。とても楽になりました。（50代女性）

☆少しの時間でも宿題をこなすことで、無理なく体調が整ったと思います。（40代女性）

☆自分の体力を知ることができました。楽しく学びました。（60代女性）

♪水中運動のメリット♪

◎泳げない方でも大丈夫！

◎膝や腰に負担をかけません

◎簡単な動きで効果的に運動ができます

広大で豊かな米国マウント・プレザント市、ミシガン州の生活・歴史・文化を体験してみませんか？

岡谷市制施行70周年記念市民ツアー



海外姉妹都市マウント・プレザント市訪問 デトロイトとミシガン州めぐりの旅



6月25日（日）～7月1日（土）5泊7日

マウント・プレザント市は、五大湖に囲まれたミシガン州のほぼ中央に位置します。市内には学生2万5千人が学ぶセントラル・ミシガン大学があり、活気に溢れた学園都市です。

今年、市制施行70周年を迎え、記念事業のひとつとして一般市民向けの訪問ツアーを企画しました。この機会に、ぜひマウント・プレザントを訪しながら姉妹都市のみなさんとの友情を育んでみませんか？

岡谷市在住以外の方のみなさんも大歓迎します。



主な内容 マウント・プレザント市内・デトロイト市・ミシガン州観光、サギノー・チップワ・インディアン・トライブとセントラル・ミシガン大学見学、地元の住民との交流会・ホームビジットなど



募集人員 20名（最少催行人数10名）

旅行代金 255,000円（予定）

申込締切 5月22日（月）〔定員になり次第締め切り〕

★事業主催★（財）岡谷市国際交流協会★共催★岡谷市
詳しくは当協会のホームページをご覧ください。

<http://www.oiea.jp>

問合せ…（財）岡谷市国際交流協会（市役所4階）☎24-3226 Email: oiea@oiea.jp

ホントに怖い 煙草のお話

たばこの煙にはニコチンをはじめ四千種以上の化学物質が含まれ、そのほとんどが有害物質で発癌性物質だけでも四十三種類あります。

喫煙者は肺癌になりやすい

一日に一本でも吸うと吸わない人の2.2倍に、十本以上で4倍に、五十本以上だと15倍、肺癌で死亡する確率が高くなります。

たばこは他の癌の原因にもなる

喫煙は単独で、癌の原因の約30%を占めます。とくに喉頭癌、口腔・咽頭癌は喫煙により90倍以上危険性が高まります。日本でたばこが原因とされる死亡数は、平成12年には11万4200人（男性9万人、女性2万4200人）に達しています。

たばこは万病の元

喫煙者では種々の癌以外に、狭心症・心筋梗塞、慢性気管支

炎・肺気腫、胃・十二指腸潰瘍など、その他種々の病気の危険性が増大します。

子どもにも障害が

妊婦が喫煙すると低体重児や早産、妊娠合併症の率が高くなります。また、受動喫煙により肺癌、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。

アスベストより遥かに恐ろしい

昨年、アスベスト作業に従事した人が肺癌や悪性中皮腫という病気になるとマスコミで話題になりましたが、非喫煙者でアスベストに無縁の人が肺癌になる確率を1とすると、アスベスト作業に従事している人が肺癌になる確率は14倍になるにすぎません。しかし、喫煙では12倍、アスベスト作業に従事してしかも喫煙をすると、17倍肺癌になります。

ダイオキシン・一酸化炭素も

たばこに含まれるダイオキシンはごみ焼却場から出る煙の3〜18倍の高濃度です。一酸化炭素濃度は自動車の排気ガスに匹敵します。

認知症（痴呆）にもなりやすい

喫煙者は非喫煙者の3倍、アルツハイマー病になりやすいと報告されています。

たばこの犠牲者になりたいですか？

日本では、たばこのために年間

4月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時～正午です。

2 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-450	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
9 (日)	堀江内科医院 本町2 ☎22-3952	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
16 (日)	倉田（耳鼻咽喉科）医院 赤羽1 ☎23-7301	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
23 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-659	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
29 (土)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-120	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
30 (日)	浜整形・形成外科医院 本町1 ☎24-3011	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103

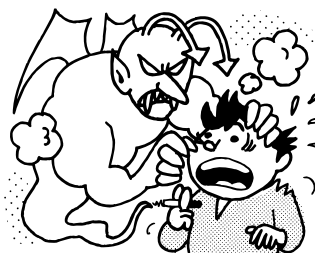
※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

4月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 2日（日）…宮坂歯科診療所（中央町1・☎22-7275）
- 9日（日）…さつき歯科医院（下諏訪町湖浜・☎27-5858）
- 16日（日）…山田歯科医院（下諏訪町矢木東・☎27-5824）
- 23日（日）…山田歯科医院（天竜町3・☎22-2131）
- 29日（土）…なわ歯科医院（長地御所・☎26-0648）
- 30日（日）…牛山医院歯科（天竜町3・☎22-6422）

※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。



11万人が死亡しており、この数は交通事故の10倍なのです。国立がんセンターの発表したデータでは、たばこを一日二十本吸う人の6人に一人が肺癌で死亡します。あなたは禁煙しますか？それともたばこが原因で病気になる道を選びますか？（医師会）