

児童手当の手続きはお済みですか？

この手当は児童を養育している方の生活の安定と児童の健全育成を目的に支給されます。

なお、4月1日から支給対象が小学6年生まで拡大され、所得制限も緩和されました。小学5・6年生の児童を扶養されている方、また、現在所得制限により児童手当を受給されていない方等で、まだ申請が済んでいない方は9月30日（土）までに市民課窓口（公務員の方は勤務先）で手続きをしてください。休日は駅前出張所（ララオカヤ1階）でも受付をしますのでご利用ください。

●所得制限限度額

扶養親族等の数	自営業 (国民年金加入者)	サラリーマン (厚生年金等加入者)
0人	460万円	532万円
1人	498	570
2人	536	608
3人	574	646
4人	612	684
5人	650	722

※対象になる所得額は平成17年中の所得です

問合せ・・・市民課 年金・市民サービス担当 内線1158

年長児のいる保護者のみなさんへ

麻しん風しん混合予防接種第2期のお知らせ

予防接種法の改正により、年長児のお子さんに対して「麻しん風しん混合ワクチン」の予防接種がはじまります。これは、お子さんがより大きな集団生活（小学校生活）を始める前に麻しん・風しんの高い予防の効果を得るため、もう一度接種するものです。平成19年3月31日までに接種を済ませてください。

◎対象者（対象者の方にはすでに個別通知をしてあります）



第2期＝小学校へ入学する前の1年間（年長児）

平成12年4月2日生まれ～平成13年4月1日生まれ

（以前、麻しんや風しんの単抗ワクチン予防接種を受けたお子さんも対象になります）

平成19年3月31日までに諏訪地域の実施医療機関で接種してください。

（この日以降は自己負担になります）

麻しん風しん混合予防接種実施医療機関（岡谷市内）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
今井内科・胃腸科クリニック	☎24-8688	市立岡谷病院	☎23-8000	藤森医院	☎22-2281
小口医院	☎22-2437	つるみね共立診療所	☎22-6680	堀江内科医院	☎23-4840
小口クリニック	☎24-4114	野村ウィメンズクリニック	☎24-1103	翠川医院	☎22-2084
小野医院	☎28-2776	花岡医院	☎22-3525	向山内科医院	☎23-6272
釜口医院	☎22-2089	林クリニック	☎23-1135	山崎医院	☎22-3287
川岸医院	☎22-2562	林外科・内科医院	☎28-1200	山田外科医院	☎22-2382
小谷内科医院	☎28-4509	林産婦人科医院	☎23-6110	祐愛病院	☎23-0222
酒井医院	☎22-2121	はやし内科	☎21-2220	詳しくは健康推進課（内線1181） にご相談ください。	
サツマ外科医院	☎22-5180	平林医院	☎22-3952		

岡谷市国際交流協会の後期語学講座

講座名	対象	期間	曜日 (毎回)	時間・回数	受講料 (テキスト代を含む)	場所
韓国語会話	初心・初級者	9月27日～11月22日 (11月1日休み)	水曜日	午後6時30分～8時 全8回	6,400円	イルフプラザ・ カルチャー センター
ポルトガル語会話	初心・初級者	9月27日～11月22日 (11月1日休み)	水曜日			
中国語会話	初心・初級者	10月16日～12月4日	月曜日			
実践! 国際交流英会話講座	初級・中級者	9月25日～11月27日 (10月9日、23日休み)	月曜日			
日本語会話	在住外国人の方	9月25日～11月20日 (10月9日休み)	月曜日		無 料	
シニアの英会話	原則として 60歳以上の方	9月27日～11月22日 (10月25日休み)	水曜日	午前10時～11時30分 全8回	3,200円	市役所会議室
OIEAブック倶楽部(英書)	英検2級程度	9月28日～11月16日	木曜日	午後1時30分～3時 全8回	6,400円	

- ・ 定員：10名（各英語講座は15名）定員になり次第締め切り
- ・ 日程、会場は都合により変更になる場合があります。
- ・ 受講料の払い戻しはしません。

申込み・問合せ … 受講料を添えて、各講座初日の前日までに国際交流協会（☎24-3226）まで。または、事前に電話でお申し込みのうえ、受講料を各講座初日に教室でお支払いください。

第1回

子どもと絵本を 結ぶ講座



♪ 聴講無料 ♪

と き 9月19日(火) 午後1時30分～

と ころ イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

講 師 荒川 薫 先生

託児あります (15名)
希望者は前日までに申し
込みください。

演 題 《楽しく遊ぶわらべうたその2》

講師プロフィール

1960年学習院大学文学部卒業、福音館書店入社。絵本の編集に携わる。退社後は童話作家として活動。現在は福音館書店社外講師として全国で講演活動を続けるかたわら、地域の図書館、公民館、小学校などで子どもたちに絵本の読み聞かせや、わらべうたの実践を行っている。茅ヶ崎・ほっこの会代表。湘南・絵本とおはなしの会、茅ヶ崎市立図書館おはなしの会、茅ヶ崎図書館子どもの本の会に所属。「わらべうた・たんぼの会」講師。神奈川県茅ヶ崎市在住。

問い合わせは…

イルフプラザ **こどものくに**

☎24-8403 ☎24-8443

9月は、アイデアメール (市長目安箱) 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。

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。

■専用ポスト設置場所

- ▽市役所 (1階市民ロビー) ▽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

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 企画課 広報広聴担当 宛

介護福祉課からのお知らせ

諏訪広域連合介護保険課では、川岸地区・湊地区の被災された方を対象に、介護保険料普通徴収第4期（7月31日納期限）の納期を10月2日（月）まで延長しました。

問合せ… 介護福祉課 介護保険担当 (内線1284)

諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161 (直通)

健康 ひと目メモ

No.347

「診療所を手伝って！」

平成18年7月豪雨災害

7月19日、岡谷市内では、湊地区、川岸地区、上の原地区で土石流が発生し、土砂により多数の住宅が倒壊、死者8名を含む多数の死傷者を出す災害に見舞われました。避難勧告等による避難所生活者は最大で600人あまりとなり、最長十数日に及んでいます。

この間の医療活動について、いくつかの問題点を含め考えてみたいと思います。

災害医療の問題点

災害当日、医療機関でも医師や病院職員が被災者となったり、交通網の遮断により出勤出来ない人が多く出てしまいました。特に病院では一部の外来を休診せざる負えず、夜間・時間外の被災に対する対応の難しさを感じました。医師会としては、病院医師よりの求めに応じ、災害当日より避難所への巡回診療を行うことができま

たが、市の災害対策本部より正式な医師派遣要請があったのは、災害発生より一日たった7月20日であり、新潟中越地震による教訓を訴え続けて来た事が生かされなかったのが残念です。各避難所において、訴えの多かつたのは、不眠・不安とケガの人たちでした。避難所は生活の場ではなく、早急な対処が必要です。そして、意外に問題となった事は、日々の内服薬がなくなることでした。「かかりつけ」の医療機関に薬を取りに行く事ができなくなるのです。

災害よりの教訓

それぞれの立場で今回、この災害より学ばなければいけない事が多くありました。災害医療は救急医療とは異なります。災害医療の特徴は医療従事者も医療機関も被害に巻き込まれることです。被害も広域で、時には被災地が孤立し、情報・水道・電気・ガス・交通網をはじめとするライフラインが機

能不全となり、二次・三次災害が連続してきますのです。

その被災地での開業医の課題は、自らの被災の復旧作業を行いながら日常診療を継続させ、さらに災害医療・被災地医療にかかわっていくことなのです。

「手伝ってください！」

もし大災害が起こったら、電話・電気の使えない状況下、病院では救急患者が次々と運び込まれるのに対し、診療所では避難所訪問と検死を何回となく求めに応じてくり返すこととなります。その間、

受傷患者の集まって来る診療所を復旧するためには多くの人手を必要とするのです。災害初期の情報は、安否確認を兼ねた給水ボランティアが担うこととなりますが、いつもの「かかりつけ」診療所です。「手伝ってください！」との話があった場合、手伝える方はよろしくお願いします。(医師会)

9月の休日緊急当番医・薬局

3 (日)	矢嶋(外科)医院 赤羽1 ☎22-5560	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
10 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
17 (日)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
18 (月)	花岡(内科)医院 天竜町3 ☎22-3525	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
23 (土)	浜整形形成外科医院 本町1 ☎24-3011	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
24 (日)	釜口(外科)医院 天竜町3 ☎22-2089	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069

※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。

9月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 3日(日)・・・前川歯科医院 (堀ノ内2・☎22-3871)
- 10日(日)・・・前川歯科医院 (堀ノ内2・☎22-3871)
- 17日(日)・・・溝口歯科診療所 (下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 18日(月)・・・アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)
- 23日(土)・・・三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 24日(日)・・・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。

ふたいでゆったい健康教室

(問合せ) 健康推進課 (内線1192)
 FAX 23-5666
 E-mail : ho@city.okaya.nagano.jp

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。今回の教室は、**ご夫婦または男女ペアでの募集をします**。この機会にふたりの健康づくりを考えてみませんか。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。また、病気の予防の話も内容に入れています。ぜひご参加ください。

- 対象者** ・ 市内在住のご夫婦または男女ペア
 ・ 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** 10月3日～12月5日 毎週火曜日 (全10回)
 午前9時30分～11時30分
- 定員** 8組 (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 (※受講料は初回に集めます)
- 持ち物** ・ 運動のできる服装 ・ タオル ・ 運動靴 (屋内用・屋外用)
 ・ 施設利用料 (1回200円)
 ・ 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 ・ 水泳帽子
 ※水着 (有料) と水泳帽子 (無料) はレンタルもあります。
- 申込み** ◎9月11日 (月) 午前8時30分から受付開始

～前回参加者の声～

☆運動をする事により気持ちが楽になったり、運動を生活の中で取り組むことができるようになりました。(40代女性)
 ☆イライラ・肩こりがなくなりました。(50代女性)
 ☆プールはゆったりなのですが、体に効果はあると思いました。(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

第1回 生涯学習大学

「今こそ求められる心の癒し」

～病気やケガで弱ったとき 病院では～

「心の癒し」の問題については、多くの研究会・学会等で幅広い領域の研究がすすめられています。しかし、医療現場では国策として医療費抑制の方向性が示される中、どこの病院も黒字を要求され、本来の患者さんを癒すための余裕やゆとりを失いつつあります。医学の立場から、今求められる「心の癒し」についてお話をさせていただきます。



講師 三島社会保険病院 副院長
 たけ い ひて のり
武井秀憲 先生

とき 9月23日 (土・祝)
 午後1時30分～3時30分

ところ イルフプラザ・カルチャーセンター
 多目的ホール

申込み イルフプラザ・カルチャーセンター
 ☎24-8401 FAX 24-8442

◆講師プロフィール

岡谷市の西堀出身
 昭和44年 諏訪清陵高等学校卒業
 昭和50年 東京医科歯科大学医学部卒業
 平成10年 静岡県の榛原総合病院長
 平成15年 第4回癒しの環境研究会全国大会において、その大会長をつとめる。
 平成16年から三島社会保険病院副院長の傍ら東京医科歯科大学臨床教授として活躍中。
 専門は、脳神経外科であるが、10年以上前から「癒しの環境研究会」を立ち上げ、研究を拡げている。
 ほかに日本脳神経外科学会、静岡脳神経外科懇話会などの学会に所属して活躍中。
 著作として「良質な睡眠を確保するための就寝前入浴」『癒しの研究』(1998年)をはじめ多くの研究論文がある。

聴講無料