

市営住宅入居者募集

募集团地案内

[入居指定日：7月2日(月)]

資格

- 岡谷市内に在住または在勤していること。
- 現に同居または同居しようとする親族があること。
(婚約者を含む)
※次に該当する方については単身でも入居できます。
 - 60歳以上の方(ただし昭和31年4月1日以前に生まれた方については単身入居可)
 - 身体障害(4級以上)、知的障害・精神障害(3級以上)のある方
 - DV被害者
 - その他公営住宅法で認められた要件に該当する方
- 公営住宅法上の世帯収入が20万円以下であること。
(裁量階層、小学校就学前の子どもがいる世帯については26万8千円以下)
- 住宅に困っていることが明らかであること。
- 税金を滞納していないこと。

団地名：募集階	規模	戸数	家賃(円)	駐車場(円)	単身入居
加茂A：1・4・6階	3KB	4	11,500～19,100	4,000	○
加茂B：5・7階	3KB	2	13,000～21,600	4,000	○
小萩K：4階	3LDKB	1	22,600～37,400	3,500	
高尾T：2階	3DKB	1	20,400～33,800	2,400	

*規模表示 数字…室数、K…台所、DK…台所兼食事室、LDK…DK兼居間、B…浴室(浴槽無)
*家賃は、合算された所得額や同居者数等により幅があります。

※募集住宅は見学できますので、ご連絡ください。

申込み

期間：6月1日(金)～11日(月)
午前8時30分～午後5時30分
(※土・日曜・祭日は受付しません)

場所：都市計画課住宅担当

抽選会および説明会：6月14日(木) 午後1時30分～
市役所3階301会議室

提出書類

- 申込み前に必要な書類(申込資格等の事前確認)
世帯全員(高校生以上)の所得証明書(最新のもの)

問合せ

都市計画課 住宅担当(内線1336)

動物は正しく飼いましょう～6月は「動物の正しい飼い方普及月間」です～

近年、飼育動物に対する意識は、単なる愛玩の対象から、家族の一員あるいは人生のパートナーとして大きく変化していて、家庭生活における飼育動物に対する意識は高まっています。その一方で、無責任な飼い主による飼養動物の遺棄、虐待および不適切な飼い方による近隣への迷惑行為などが発生しています。このようなトラブルを防ぐには、動物の本能、習性および生理を十分に理解した正しい飼養管理をすることが必要です。

動物に関する理解を深め、正しく飼養することにより、人と動物が共存する潤い豊かな地域社会を築くことができます。動物飼養に対する基本的なマナーとして、次の点に気をつけてください。

犬を飼うためのルール

- 犬は登録して、毎年1回狂犬病予防注射を受けさせましょう。
- 犬はつなぐか、オリの中で飼いましょう。
- 散歩の時は、必ず引き綱をつけ、糞の後始末をしましょう。
- 捨て犬は絶対やめましょう。
- 飼い犬が人を咬んでしまったら、保健所に届けましょう。



猫と楽しく暮らすために

- 猫に、不妊・去勢手術を受けさせましょう。
- 猫の糞や尿の後始末など、周辺の清掃を心がけましょう。
- 猫には首輪をして、飼い主の名前・連絡先を明記しましょう。
- 「のら猫」にえさを与えないようにしましょう。
- 猫は室内で飼うことをお勧めします。
- 捨て猫は絶対にやめましょう。



動物由来の感染症を予防するために

- 動物との過剰なふれあいは控えましょう。
- 動物の糞や尿は、速やかに片づけましょう。
- 砂場や公園で遊んだら、必ず手を洗いましょう。
- 野生動物の家庭での飼育は避けましょう。
- 体に不調を感じたら、早めに医療機関で受診しましょう。
- 動物(ペット)も定期健診を受けさせましょう。
- 動物にさわったら、必ず手を洗いましょう。
- 室内で鳥などを飼育するときは、換気を心がけましょう。

動物に関するご相談は
諏訪保健所 ☎57-2929
環境安全課 内線1167

歯の健康と メタボリック シンドローム

最近話題のメタボリックシン
ドローム、その要件である肥満
(内臓脂肪蓄積) 高血圧、高脂
血、高血糖のすべてに深く関連
してくるのが食生活です。

予防を進めるための基本はバ
ランスのとれた適切な食生活で
あり、それを支える入り口、土
台ともいえるのが歯の健康な
です。

歯を失う原因の9割が 虫歯と歯周病

成人期の虫歯と歯周病は適切
な手入れ(セルフケアとプロフ
ェッショナルケア)で確実に予
防できます。どちらも原因はプ
ラーク(歯の周りに着く細菌の
塊)、予防の第一歩は歯磨きで
プラークを取り除くことです。
バランスのとれた規則正しい
食事でも重要です。間食や糖分を
多く含んだ飲み物をだらだら摂

ることはプラークを作りやすく
します。

また、喫煙は歯周病の発症、
進行を早めます。禁煙、減煙に
努力しましょう。(セルフケア)

プラークが唾液のミネラル分
で少しずつ固まったものが歯石
です。歯石は細菌の棲みかとな
りやすく、歯ぐきも刺激して炎
症を悪化させます。歯石は歯ブ
ラシでは取れません、3か月
1年に1回(個人差があります)
定期的に歯科医院で取ってもら
う必要があります。痛みや腫れ
などの自覚症状が出た時に受診
するのではなく定期的に歯科医
師や歯科衛生士によるチェック
を受け、必要に応じてセルフケ
アの指導や歯のクリーニング(プ
ロフェッショナルケア)を受け
ることが重要です。

しっかり噛んで食べることは、
効果的な肥満対策

噛むと、その刺激が脳に伝わ
り食欲抑制に働く脳内ヒスタミ
ンが放出されます。このため良
く噛めば噛むほど食べすぎを防
げます。

またエネルギー代謝が促進さ
れ、体脂肪の減少にもつながる
と考えられています。

良い歯でよく噛み

よいからだ

セルフケアとプロフェッショ
ナルケアで歯を健康に保ち、メ

6月の休日緊急当番医・薬局

3 (日)	祐愛病院 南宮2 ☎23-0222	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
10 (日)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
17 (日)	はやし内科 中央町1 ☎21-2220	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
24 (日)	春山眼科医院 本町2 ☎21-2525	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206

受付は原則として午前9時～正午です。

※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

6月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 3日(日)…下島歯科医院(長地柴宮2・☎28-0333)
- 10日(日)…早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)
- 17日(日)…土田歯科医院(下諏訪町湖畔・☎28-3001)
- 24日(日)…なわ歯科医院(長地御所1・☎26-0648)

※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。

○夜間、具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。

不在等で連絡が取れない場合には、長野県救急医療情報センター(フ
リーダイヤル0120-890-422)へお問い合わせください。



タボリックシンドローム、生活
習慣病を予防しましょう。
(岡谷下諏訪歯科医師会)

6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
行政相談	13日(水)午後2時～5時	湊支所	教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	19日(火)午後1時～5時 ※7月分予約:6/20～受付開始	環境安全課			
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	13日(水)、27日(水) 午前11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
高齢者の暮らしと財産を守るための相談	21日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	夜間教育相談	6日(水) 午後6時30分～8時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
ことばの教室 〔予約制〕	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分	子ども課	女性のための相談	14日(木)午前10時～午後4時 [申込] 企画課	イルフプラザ・ カルチャーセンター
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 児童虐待等24時間対応通報専用電話	子ども課 ☎23-4767	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30分	テクノプラザおかや ☎21-7000
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	発明相談	7日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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30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
ボランティア 総合相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	農業委員会室
金銭管理 財産保全相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	地域包括支援センター 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30分	介護福祉課
社協心配ごと 相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	在宅介護支援 センター	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
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午後1時～4時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	こころの健康相談 〔予約制〕	26日(火)午後1時～4時	健康推進課 ☎23-6141
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121			

6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	浜パイピング	23-6885
2	〃	〃	17	旭設備	23-3764
3	上條電設工業	23-5330	18	〃	〃
4	信和設備	22-3302	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	丸竹下島商店	22-2406
9	〃	〃	24	十和設備	24-0182
10	オスガ設備	27-6622	25	アイテック	23-8500
11	〃	〃	26	〃	〃
12	〃	〃	27	シンニチ設備	22-1365
13	浜パイピング	23-6885	28	〃	〃
14	〃	〃	29	ミヤサカ管工	22-9615
15	旭設備	23-3764	30	アイテック	23-8500

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

6月 図書館情報 ☎☎22-2031

おはなしの森

絵本の読み聞かせ・語り・紙芝居・パネルシアターなど

期 日…2日・9日・16日・23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…21日(木)

時 間…午前10時30分～

ポポーの木読み聞かせ講座「落語」

期 日…23日(土)

時 間…午後2時～3時30分

講 師…小平晴男先生

6月の児童書

テーマブックス 「お花が咲いた」