



## 平成19年度 湊公民館

やま こ がっ きゅう

# 山っ湖学級

～諏訪湖であそび、故郷の山を守ろう～ 参加者募集!!

湊地区は、山と湖の自然に恵まれた地域です。手作りのいかだで、諏訪湖横断の旅をし、釣りも楽しみませんか？  
山林について学び災害に強い森林（もり）づくりを実践しませんか？  
友だちづくり、思い出づくりに、元気なみんなの参加をお持ちしています。

回	期 日	内 容
1	7月28日(土)	開校式 注意事項、いかだ作り、試乗体験
2	8月2日(水) 雨天時：8月3日(木)	諏訪湖渡航
3	9月29日(土)	財産区山林、唐傘平で自然体験学習 山林学習（植樹、間伐、枝打ち体験）
4	10月13日(土)	木を使った道具作り（コースター、はし）
5	10月20日(土)	わかさぎ釣り、試食 閉校式

### 募集は夏・秋一括募集となります

◇対 象：市内の小・中学生

◇定 員：24名（先着順）

◇参 加 料：1,000円

（保険料・材料費を含む）

◇申込締切：7月23日（月）午後5時30分まで

◇申込方法：湊公民館窓口へ直接または、電話・  
FAXにてお申し込みください。

※詳細については、申込時に資料をお渡しします。

問合せ：湊公民館 ☎22-2300 ☎23-1598

## 平成19年度 岡谷市職員採用試験のご案内

### ■試験区分・受験資格

試験区分		採用人員	受 験 資 格 (共通…採用後、岡谷市内に長期間居住する人)
職 種	区 分		
一般事務	上 級	若干名	昭和55年4月2日以後に出生し、大学卒業または平成20年3月卒業見込の人 (ただし大学院は、課程修了年数分を本人の生年月日に加算して上記に該当する人)
	中 級		昭和57年4月2日以後に出生し、短大卒業または平成20年3月卒業見込の人 (2年制以上の専門学校卒業・見込者含む。ただし大学卒業・見込者は不可)
	初 級		昭和59年4月2日以後に出生し、高等学校卒業または平成20年3月卒業見込の人 (ただし大学、短大および中級扱いの専門学校卒業・見込者は不可)
建 築 技術者	上 級	若干名	昭和55年4月2日以後に出生し、大学卒業または平成20年3月卒業見込の人 (ただし大学院は、課程修了年数分を本人の生年月日に加算して上記に該当する人)
保健師	上 級	若干名	昭和55年4月2日以後に出生し、保健師免許を有する人または平成19年度実施の 国家試験で同免許取得見込の人
保育士	中 級	若干名	昭和57年4月2日以後に出生し、保育士の資格を有する人または平成20年3月に 同資格取得見込の人
消防士	中 級	若干名	昭和56年4月2日以後に出生し、救急救命士免許を有する人または平成19年度実 施の国家試験で同免許取得見込の人

■採用予定日……平成20年4月1日

■試験 日……8月5日(日) ■試験会場……岡谷市役所

### ■受験手続

▽申 込 先……総務部総務課

▽受付期限……7月20日(金)まで

午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日は除く)

**必ず、受験者本人が直接申込手続きをしてください。**

▽日本国籍を有しない方も受験できます。(消防士は除く)

※詳しくは「受験案内」がありますので、総務課(市役所5階)までお問い合わせください。

※岡谷市ホームページ

<http://www.city.okaya.nagano.jp/>から

「受験案内」・「受験願書」・「履歴書」をダウンロードすることができます。

■問合せ 総務課(内線1554) ☎24-0689

# あなたの一生をサポートします

## 3つの基礎年金

老後を支える「老齢基礎年金」、一家の働き手が亡くなったときには「遺族基礎年金」、思わぬ事故や病気で障害が残ったときは「障害基礎年金」があります。

### 老齢基礎年金

保険料納付期間や免除期間、厚生年金などの加入期間を合計して、原則25年以上の期間があれば、65歳から一生受け取ることができます。

平成19年度年金額  
792,100円（満額）

### 障害基礎年金

国民年金加入中の病気やけがで障害等級表の1級または2級の障害状態にある間受け取ることができます。

平成19年度年金額  
990,100円（1級）  
792,100円（2級）

### 遺族基礎年金

国民年金の加入者が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「子」または「子のある妻」が受け取ることができます。

平成19年度年金額  
1,020,000円（妻）

いずれの年金も受け取るためには、一定の保険料納付要件を満たす必要があります。

◇詳しくは…岡谷社会保険事務所（☎23-3661）までお問い合わせください。

## 7月 図書館情報 ☎FAX 22-2031

### おはなしの森

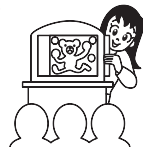
絵本の読み聞かせ・語り・紙芝居・パネルシアターなど

期 日…7日・14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…19日（木）  
時 間…午前10時30分～



### としょかんキッズ（1日図書館員）

夏休みに、図書館の仕事を体験してみよう！

期 日…8月1日（水）・2日（木）  
小学生（4年生以上）対象  
8月3日（金） 中学生・高校生対象  
申込期間…7月7日（土）～22日（日）（窓口・電話・FAX可）

### 7月の児童書

テーマブックス

## 夏もエンジョイ!!!

## 無料の耐震診断を受付中です!!

市では、住宅の無料耐震診断を受け付けています。大規模な地震に備え、ご自宅の耐震診断をしましょう。ご希望の方は、簡易耐震診断意向確認表（申込書）をご提出ください。

<簡易耐震診断の対象となる住宅>

- ・昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した住宅
- ・一戸建ての住宅（店舗併用住宅などの併用住宅を含む）
- ・在来工法の木造住宅に限ります

※上記の全てに該当する住宅です。

### 岡谷市住宅等耐震補強補助金について

簡易診断とその後に行う精密診断の結果、基準に満たない建物となった方で、一定の条件を満たす耐震補強工事を行う場合は、下記の内容で補助の対象となります。

- ・補助対象家屋…市の耐震診断を実施した家屋
- ・補助額…60万円以内（対象工事費の2分の1の額以内）
- ・補助申請受付期間…8月10日（金）まで

問合せ…都市計画課 建築担当（内線1372）

# メマイ・เวียนศีรษะ

メマイは非常に発症頻度の高い症状の一つで、ほとんどの人は今までに経験が有ると思います。また症状にもいろいろな種類が有ります。回転性のメマイから、身体不安定感、立ちくらみ様のメマイ等々いろいろ有ります。さらに随伴症状として嘔気、嘔吐、頭痛、四肢のしびれ、脱力などいろいろ有ります。実際メマイが発症した時、何科を受診したら良いのか迷う場合も少なくないと思います。メマイは耳の病気（内耳障害）や中枢神経の病気（脳血管障害）など、原因は極めて多いため、診断が難しいことも少なくありません。症状、メマイを来す病気、そんな時何科を受診するのかなどについて説明します。

メマイは教科書的には大きく分けて2つに分類されます。その分類に入らないものもあります。ここではそれらについて説明をします。

1) 末梢性メマイ 内耳の前庭、前庭神経などの障害によるもの。症状は回転性を伴ういわゆる典型的なメマイで、嘔気、嘔吐を伴い、耳鳴、難聴などの症状を多く伴います。この場合は耳鼻科受診をお勧めします。病気には、メニエル氏病、藥物による障害、外傷性内耳障害、耳石障害（良性発作性頭位めまい症）炎症（中耳炎、迷路炎）突発性難聴、等々有ります。

2) 中枢性メマイ、上記部位より高位の中枢神経の障害によるもの。症状は身体不安定感が主体のことが多いが、回転性の時もある。複視、四肢麻痺、しびれ、顔面のしびれ、麻痺など他の神経症状を合併することが多い。その一方耳鳴、難聴は伴わない。こんな場合には脳神経外科の受診をお勧めします。病気には椎骨脳底動脈循環不全、椎骨脳底動脈

系の閉塞、小脳出血、小脳梗塞、頭部外傷、脳腫瘍等々が有ります。その他）上記に分類できないのですが、いわゆるメマイを症状とする疾患には以下の様なものも有ります。起立性低血圧症、頸性メマイ（血流性、自律神経性、深部知覚性）また心身症としてのメマイ、パニック障害、熱中症、日射病、弱視性調節障害、更年期障害に伴うメマイ等々かなり有ります。受診科は脳神経外科、耳鼻科、内科、整形外科、眼科、婦人科、精神科、心療内科と多岐にわたります。

以上のようにメマイは症状、病気、診察科なども多岐にわたり、何科を受診するか迷ってしまうことも多いと思われます。耳の症状を合併していれば耳鼻科、他の神経症状を合併していれば脳神経外科を受診して下さい。どちらの科も、鑑別診断をして必要があれば他科を紹介しますので、受診をあまり迷わないで下さい。

(医師会)

## 7月の休日緊急当番医・薬局

1 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
8 (日)	イマムラ脳神経外科クリニック 長地片岡町2 ☎27-0019	アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670
15 (日)	つるみね共立(内科)診療所 川岸上1 ☎22-6680	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
16 (祝)	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
22 (日)	林(内科)クリニック 山下町2 ☎23-1135	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
29 (日)	向山内科医院 塚間町1 ☎23-6272	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069

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

## 7月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(日)…浜歯科医院(下諏訪町五官町・☎28-4649)
- 8日(日)…林歯科医院(下諏訪町社・☎28-6586)
- 15日(日)…ララ歯科医院(中央町1・☎21-1555)
- 16日(祝)…南信堂歯科医院(加茂町2・☎22-3341)
- 22日(日)…スマイル歯科医院(湖畔3・☎24-0315)
- 29日(日)…藤岡歯科医院(本町1・☎22-2138)

※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。

※諏訪地区小児夜間救急センター開設 ☎54-4699

受付時間：毎日午後6時30分～9時



# 7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	11日(水)午後2時～5時	環境安全課	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〕	17日(火)午後1時～5時 ※8月分予約:7/18～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〕	11日(水)、25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	19日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室			
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	夜間教育相談	4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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	子ども課	女性のための 相談	12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
	児童虐待等24時間対応通報専用電話	☎23-4767			
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	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
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	発明相談	5日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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	高齢者 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
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	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
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	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
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	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
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	こころの健康相談 〔予約制〕	24日(火)午前9時～正午	健康推進課 ☎23-6141

## 7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	水道建設	23-2662
2	ミヤサカ管工	22-9615	17	松澤工業	27-7642
3	三善工業	23-3446	18	イワナミ	22-2222
4	〃	〃	19	〃	〃
5	総設工業	28-8504	20	岡谷酸素	22-7609
6	〃	〃	21	松澤工業	27-7642
7	ミヤサカ管工	22-9615	22	イワナミ	22-2222
8	三善工業	23-3446	23	岡谷酸素	22-7609
9	杉村設備	27-8632	24	信和設備	22-3302
10	〃	〃	25	〃	〃
11	水道建設	23-2662	26	上條電設工業	23-5330
12	〃	〃	27	〃	〃
13	松澤工業	27-7642	28	岡谷酸素	22-7609
14	総設工業	28-8504	29	信和設備	22-3302
15	杉村設備	27-8632	30	林鉄工設備	23-3197
			31	〃	〃

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受付けます  
受付時間…午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

## 介護保険Q&A

**Q** 納めている介護保険料はだんだん高くなっていきますが、どのように使われているのですか？  
(質問)

**A** みなさんが納めている介護保険料は、介護保険のサービスを利用する方の利用料(保険給付等)や地域包括支援センターが行う事業費(介護予防事業等)に使われています。サービスの利用料は実費の1割となっていて、少ない負担で利用できるように設定されています。

岡谷市の人口に対する65歳以上の割合(高齢化率)は25.5%(19年3月31日現在)で、高齢者の割合は年々増えています。高齢者人口が増えて介護保険の利用者が増えれば、みなさんが負担する介護保険料も増えてしまいます。介護保険の費用負担のバランスも考える必要がありますが、保険料のご負担についてご理解いただきますようお願いいたします。

### 7月の介護保険証交付説明会

日時：7月12日(木)午前10時～  
場所：保健センター1階研修室