



休日歯科医院

※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。



水道修理工番店

※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

火

水

木

金

土

◇諏訪湖ハイツ
(健康相談・血圧測定)

日 時…24日(月)

午前10時～正午

場 所…1階ロビー

◇こどものくに
(健康・食事・歯・育児の相談)

日 時…3日(月)

午前10時～11時30分

場 所…こどものくに
(イルフプラザ4階)

1

丸竹下島商店
☎22-2406

4

BCG
(19年9月5日～
12月4日生)

岡谷酸素
☎22-4931

5

1歳6か月健診
(18年8月生)
受付午後1時～1時30分

信和設備
☎22-3302

6

2歳児にこここ教室
(18年2月生)
受付午前9時30分～10時
(今井・小井川・長地地区)

信和設備
☎22-3302

7

すくすく学級(完了期)
(19年3月～4月生)
午前9時50分集合

上條電設工業
☎23-5330

8

アイテック
☎23-8500

11

林鉄工設備
☎23-3197

12

3歳児健診
(17年2月生)
受付午後1時～1時30分

林鉄工設備
☎23-3197

13

三種混合
(長地・西堀地区)
2歳児にこここ教室
(18年2月生)
受付午前9時30分～10時
(今井・小井川・長地地区以外)

オスガ設備
☎27-6622

14

パパ・ママ教室(3回目)
午後7時～8時30分
持ち物:母子手帳

オスガ設備
☎27-6622

15

ミヤサカ管工
☎22-9615

18

浜パイピング
☎23-6885

19

3～4か月児健診
(19年11月生)
受付午後1時～1時30分

旭設備
☎23-3764

20

春山眼科医院
☎21-2525
ファミリー薬局
☎24-1801
浜歯科医院
☎28-4649
総設工業
☎28-8504

21

すくすく学級(中期)
<離乳食の教室>
(19年8～9月生)
午前9時50分集合

旭設備
☎23-3764

22

杉村設備
☎27-8632

25

丸竹下島商店
☎22-2406

26

9～10か月児健診
(19年5月生)
受付午後1時～1時30分

十和設備
☎24-0182

27

十和設備
☎24-0182

28

アイテック
☎23-8500

29

松澤工業
☎27-7642



予防接種

受付時間 午後1時30分～2時20分

場 所 保健センター

持ち物 母子手帳、予防票

※母子手帳を忘れると接種できません。



乳幼児健診等

場 所 保健センター

持ち物 母子手帳、おたずね用紙(全てに共通)

※3～4か月、9～10か月児健診:バスタオル

※2歳児にこここ教室:歯ブラシ、コップ、タオル

※3歳児健診:尿



問合せ
健康推進課
(内線1191)

各種相談日 岡谷市役所 ☎23-4811

行政相談	12日(水)午後2時～5時	環境安全課
無料法律相談 〔予約制〕	18日(火)午後1時～5時 ※4月分予約:3/19～受付開始 3月末までは環境安全課、4月からは 社会福祉課で受け付けます	
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
高齢者の暮らしと 財産を守るための 相談	19日(水)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
家庭児童 相談	月曜日～金曜日午前9時～午後5時 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767	子ども課
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
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	
教育相談 〔予約制〕	(専門カウンセラー)12日(水)、26日(水) 午前11時～午後5時 申込 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206	
夜間教育相談	5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	
女性のための相談	13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	
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	
発明相談	6日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000	
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 ☎22-2687	
農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	農業委員会室
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
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 ウエルハートおかや ☎28-0778	
こころの健康相談 〔予約制〕	25日(火) 午前9時～正午〔申込〕健康推進課 ☎23-6141	
ふれあい おしゃべり電話		
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
金銭管理 財産保全相談		
社協心配ごと相談		
家庭介護相談		
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	

まちの保健室

2

-  酒井医院
☎22-2121
-  湖北堂薬局
☎22-2325
-  浦野歯科医院
☎22-2854
-  十和設備
☎24-1082

3

-  岡谷酸素
☎22-4931

9

-  山田外科医院
☎22-2382
-  御子柴薬局
☎27-7056
-  太田歯科医院
☎22-4648
-  シンニチ設備
☎22-1365

10

-  健康相談
受付午前10時～正午
-  育児相談・母乳相談
受付午前9時30分～11時
-  上條電設工業
☎23-5330

16

-  小口(耳鼻咽喉科)医院
☎22-3068
-  山一小口薬局
☎23-2206
-  大滝歯科医院
☎22-5678
-  三善工業
☎23-3446

17

-  三種混合
(西郷・長地地区以外)
-  浜パイピング
☎23-6885

23

-  サツマ外科医院
☎22-5180
-  小坂薬局
☎22-8069
-  小口歯科第2クリニック
☎28-2883
-  水道建設
☎23-2662

24

-  歯科相談(予約制)
食生活・栄養相談(予約制)
午前10時～正午
予約専用電話☎23-6141
-  育児相談・母乳相談
受付午前9時30分～11時
-  丸竹下島商店
☎22-2406

30

-  はやし内科
☎21-2220
-  高市薬局
☎22-0781
-  さつき歯科医院
☎27-5858
-  イワナミ
☎22-2222

31

-  アイテック
☎23-8500

宝くじ助成事業により 橋原区で公園をリニューアル 三沢区で高尾山麓へ植樹

財団法人自治総合センターが宝くじの普及広報事業の一環として行っているコミュニティ助成事業により橋原区・三沢区が補助を受け、各事業を実施しました。

【橋原区】

「平成18年7月豪雨災害」により、全面的に被害を受けた橋原第三公園をリニューアルしました。以前のような親しみのある公園として、子どもたちの健全育成や区民のコミュニケーションを図っていきます。



【三沢区】

「高尾山麓憩いの森ゾーン」の一角に、未来の大樹を夢見て、えのきや桜等の苗木1,650本の植樹を行いました。災害に強い森林づくりとともに四季折々の花等が楽しめる憩いの場となるよう子々孫々へ引き継いでいきます。



あいさつではじまる

ふれあいたいを

子どもを守るみんなの目
〈午前7時～8時 午後3時～5時〉

あいさつは きずついた君を いやすのだ

川岸小学校4年 三浦 聖志

さわやかは 元気をつくる 宝物

長地小学校4年 杉山 ゆりな

カルチャーセンター 親子映画会 **参加無料**

ビデオやDVDと違いなかなか見ることのない16mmフィルム。そんな16mmフィルムで映画を見てみよう。映画のあとは、映写機を近くで見よう！！新しいハッケンがあるかも。

日時：3月23日（日）午後1時～3時

内容：「おば捨て山の月」「名犬物語」「10匹のかえるのなつまつり」など

定員：70人

申込方法：3月3日（月）午前9時より窓口・電話・FAX・E-mailで受付開始。

※FAX・E-mailの場合は、保護者氏名・住所・電話番号・参加人数を明記してください。

問合せ：イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401 FAX24-8442

<http://www.ilfsg-okaya.jp/> E-mail: sgkc@city.okaya.nagano.jp



メールアドレス

4月から健診が大きく変わります！

特定健診・特定保健指導

目的 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が主な目的です。

対象者 ご自分が加入している医療保険者が40歳から74歳までの方を対象に行ないます。
※市では、岡谷市国民健康保険の加入者を対象に実施します。

今までの健診とどこが変わるの？

岡谷市国民健康保険の場合（各医療保険者によって内容が異なる場合があります）



ポイントは腹囲

男性は85cm以上、女性は90cm以上でメタボ予備群。おへその高さで測ります。



かかりつけのお医者さんで受けます

これまでは各地区を巡回して、集団検診で実施していましたが、平成20年度からは、都合のよいときにかかりつけのお医者さんなどで健診を受けます。5月末までに「特定健診受診券」が送られてきますので、6月から9月までの4か月間に受診してください。すいている時間に受診すれば、あまり待たずに受けられます。



65歳以上の方は、まず基本チェックリストに記入

4月に送られてくる「基本チェックリスト」を記入して返送してください。5月末までに「特定健診受診券」が送られてきます。「基本チェックリスト」の内容によって「生活機能評価受診券」が同封される場合がありますので、その場合は2枚の受診券を同時に窓口で提示して健診を受けてください。



健診の結果によって特定保健指導を受けます

特定健診を受けると、その結果によって階層化されて、特定保健指導を受けます。特定保健指導には、指導のレベルによって「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」があり、運動指導や栄養指導によってメタボリックシンドロームの解消をめざします。

生活習慣病から健康を守るため、年に1回必ず健診を受けましょう！

特定健診・特定保健指導についてのお問い合わせは 健康推進課 国保医療担当（内線 1190）

広告

高齢者のための安心住宅が岡谷市加茂町に。平成20年4月28日OPEN

高齢者向け優良賃貸住宅 第2グレイスフル岡谷

申し込み方法／電話または下記まで直接お越し下さい。

申し込み期間／平成20年3月3日～3月14日

第1回の募集については応募者多数の場合は抽選、それ以降は、先着順となります。

ご入居できる方・・・

60歳以上の方で次のいずれかに該当する方

・お一人暮らしの方

・配偶者、60歳以上のご親族、またはご本人

が病気にかかっている方で介護をされる方

安心、そして快適に・・・

賃貸住宅に関するお問い合わせは

社会福祉法人サン・ビジョン グレイスフル岡谷

電話0266-21-7321 担当/宮澤

- 所在地 長野県岡谷市加茂町（市立若草保育園北）
- 構造 鉄筋コンクリート5階建て
- 総戸数 20戸
- 家賃 47,000円～78,000円
- 共益費 15,500円 ●管理費 35,000円

財源確保のため有料で広告を掲載しています