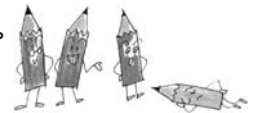


みなさん共に学びませんか？

長地公民館学習グループ
見学・体験会



長地公民館では4月を「学習見学・体験期間」として、各グループの活動を見学、または一緒に学習することができます。ご自分の生涯学習の時間として長地公民館でグループのみなさんと共に学んでみませんか？

グループ名	活動内容	4月の活動日時
美術・工芸		
あわじの会	水引細工	9・23 (水) 13時30分
トパーズリング	指輪制作	9・23 (水) 19時
長地盆栽愛好会	盆栽整枝	毎週木曜日 19時
親装会	表装	8・22 (火) 13時
スイートピー	フラワーアレンジメント	1日 (火) 10時
長地ラタンの会	籐工芸	第2・4金曜日 19時
紙彩会	和紙絵	3・17日 (木) 13時30分
長地水墨俳画の会	水墨俳画	21日 (月) 10時
長地ポーセラーツの会	ポーセラーツ	第3金曜日 19時
音楽・芸能		
すずらんの会1	大正琴	3・10日 (木) 19時
すずらんの会2	大正琴	9日 (水) 19時
長地オカリナ・カナテール	オカリナ演奏	8・22日 (火) 10時
長地歌唱会	唱歌等歌唱	14・28日 (月) 13時
泉声会	謡曲仕舞	第2・4木曜日 10時
いづみ会	日本舞踊	11・18・25日 (金) 13時
岡谷せせらぎ会	コーラス	毎週火曜日 19時
書芸		
書友会	書道	8・22日 (火) 19時
長地絵手紙の会	絵手紙制作	24日 (木) 9時30分

グループ名	活動内容	4月の活動日時
自然・趣味・育児		
長地薬草愛好会	薬草研究	詳細はお問い合わせください
長地暮友会	囲碁	1・15 (火) 18時
ミルクークラブ	親子リトミック	14・28日 (月) 10時
リトルキッズ3B	親子3B体操	7・21日 (月) 10時
手打ちそばの会	そば打ち	10日 (木) 13時・18時
運動系 (体操・ダンス等)		
長地真向会	健康体操	11・25日 (金) 19時15分
エンジェルガールズ	キッズダンス	毎週金曜日 17時
マミーエアローズ	ボクササイズ・ピラティス	毎週月曜日 11時30分
長地ダンスの会	社交ダンス	毎週月曜日 19時
長地フォークダンスの会	フォークダンス	毎週月曜日 13時
長地ヨーガの会	ヨガ講習	毎週金曜日 10時
リフレッシュ体操	ストレッチ等	毎週木曜日 13時
ほのほの3B長地	3B体操	毎週木曜日 10時
ハッピーレディース	3B体操	毎週木曜日 19時30分
バランスサーキット&ピラティスサークル	バランスサーキット・ピラティス	毎週金曜日 19時

見学・体験会は市内のみなさんの「集いの場、学びの場」としてどなたでもご参加できます。

参加を希望される方・ご質問等については、長地公民館 (☎27-8080) へお問い合わせください。

※「手打ちそばの会」を見学・体験したい方は、事前に公民館へご連絡ください。また、そばアレルギー体質の方は参加をご遠慮ください。

4月 図書館情報 ☎☎22-2031

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアター等のおはなし会を〈おはなしの森〉・〈ちいさなおはなしの森〉として定期的に行っています。

ちいさなおはなしの森 (乳幼児向け)

日時…4月17日 (木) 午前10時30分～ (約30分)

おはなしの森 (園児～小学生向け)

日時…4月5日・12日・19日の毎週土曜日

午後3時～と3時30分～の2回

※1回目と2回目は内容を変えています。

4月の児童書

テーマ
ブックス **お花がわらった!**

☆春だよ! **スペシャル**

日時…4月26日 (土) 午後3時～4時

内容…絵本の読み聞かせ・パネルシアター・手遊び・工作

岡谷市介護者教室「さわやか健康講座」

現在介護をしている方、過去に介護を経験された方、予防のために…と、介護に関心のある方のための講座です。お気軽にご参加ください。

日程…毎月第4木曜日 (下表のとおり)

時間…午後2時～3時

場所…おかや総合福祉センター (諏訪湖ハイツ)

日程	内容
4月24日	後期高齢者医療制度が変わりました (説明会)
5月22日	脳のストレッチをしよう
6月26日	アロマ効果で梅雨を乗り切ろう
7月24日	簡単に飲みやすい水分補給の方法
8月28日	知っていますか? 「権利擁護制度」
9月25日	緊急時のワンポイントアドバイス

※講座終了後、健康チェックや介護相談もお受けします。(午後3時～4時)

問合せ…ウエルハートおかや在宅介護支援センター

☎28-1000

または介護福祉課 (内線1277)



受講生
募集

春の講座

申込み
問合せ

勤労青少年ホーム
☎23-2201
☎24-3010

受講料等を添えてお申し込みください。
(電話での仮受けもします)

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年（39歳まで）の方
受講料…1講座 1,000円（材料費等負担の講座有）

午後6時～
受付

受付開始日	講座名
4月7日(月)～	ゴルフABC、ボクシング・フィットネス、楽しくヨーガ
8日(火)～	バドミントン、アクアビクス、MINAKOI わっさか踊り、花色セラピー・花色レッスン
9日(水)～	ピラテス、日常英会話、さわやかクッキング、HIP HOP、リズムエクササイズキャンプ

講座名	期間	時間	定員	会場
ゴルフA・B・C	4月21日～6月16日 (5/5 休み) [月曜・全8回]	午後7時～9時	25名	諏訪レイクサイドグリーン
アクアビクス	4月16日～6月4日 [水曜・全8回]	午後6時50分～8時 15分	25名	市民屋内プール
仲間とバドミントン	4月16日～6月4日 [水曜・全8回]	午後7時～9時	30名	市民総合体育館スワンドーム
祭りだワッショイ MINAKOI わっさか踊り	4月15日～6月17日 (4/29・5/6 休み) [火曜・全8回]	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム
日常英会話	4月15日～6月17日 (4/29・5/6 休み) [火曜・全8回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
ボクシング・フィットネ ス	4月14日～6月16日 (4/21・5/5 休み) [月曜・全8回]	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム
楽しくヨーガ	4月21日～6月16日 (5/5 休み) [月曜日・全8回]	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ2F大会議室
リズムエクササイズキャ ンプ	4月18日～6月13日 (5/2 休み) [金曜・全8回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
わくわく HIP HOP	4月17日～6月12日 (5/1 休み) [木曜・全8回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
ピラテス	4月18日～6月13日 (5/2 休み) [金曜・全8回]	午後7時～8時30分	30名	市民総合体育館第2B会議室
さわやかクッキング	4月24日～6月5日 (5/1 休み) [木曜・全6回]	午後7時～9時	20名	勤青ホーム
幸せ「花色セラピー、花 色レッスン」	4月23日～5月21日 [水曜・全5回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム

シルキーチャンネル

<4月の番組表>



まちなかニュース どんと岡谷

毎日放送されている LCV ニュースから岡谷市の話
題だけをピックアップして一週間分まとめて翌週に放送
しています。

毎週木曜日に内容が入り替わります。

問合せ 広報情報課 (内線1361)

その他の動画番組

4/1～4/15	わが家のアイドル(No.9)
	心のメッセージ展・世界のお茶会
	カノラホール事業紹介
4/16～4/30	わが家のアイドル(No.10)
	カノラホール事業紹介

特別番組

4/1～4/15 うなるソロ10国～決勝大会～

※番組は変更になる場合があります。

詳しくは、岡谷市ホームページをご覧ください。

【文字放送】 お知らせ・行事予定

飼い主のみなさんへ 狂犬病予防注射のご案内

～生後91日以上の犬の所有者は、法律により狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています～

◆狂犬病は根絶したわけではありません

海外では、多数の死者が発生していて、いつウイルスが国内に入り込むかわかりません。発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。犬を飼育する際は、必ず市へ登録し、予防注射を接種してください。

○注射を受ける際の注意

- ・ハガキ・排せつ物を片付けるもの・費用を持参してください。
- ・予防注射対象犬の健康に異常のある場合および過去に狂犬病予防注射後に異常をおこした事のある犬は、動物病院で接種し、市役所で手続きをしてください。
- ・当日異常のある犬は、事前に申し出てください。

○集合注射で注射を受けない場合

- ・動物病院で狂犬病予防注射を接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料（550円）を持参し、市民生活課で注射済票の交付を受けてください。

○犬が病気等で予防注射を受けられない場合

- ・獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書（診断書・猶予証明書）を発行してもらい、後日、証明書を持参し市民生活課へ届出をしてください。猶予期間が過ぎましたら、注射を実施してください。

～飼主のマナーが問われています～

- ・犬は登録して、毎年1回狂犬病予防注射を受けましょう。
- ・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。
- ・捨て犬はやめましょう。
- ・飼犬が人をかんでしまったら、保健所に届けましょう。



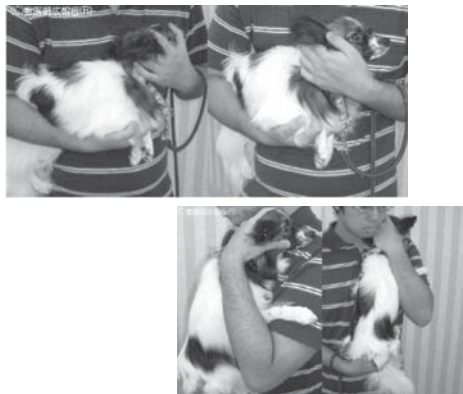
<犬の登録・狂犬病予防注射日程表>

期日	場 所 ・ 時 間						
4/18 (金)	橋原区公会所 9:15-9:45	湊支所前 10:00-10:20	小坂公民館 10:35-10:55	下浜区民センター 11:15-11:50	小尾口区公民館 13:15-13:35	岡谷区公会所 13:45-14:10	樋沢集会所 14:30-14:40
4/22 (火)	今井区公会所 9:15-10:15	中村区民センター 10:30-11:10	横川公会堂 11:25-11:50	中屋区公民館 13:15-13:30	西堀区公会所 13:50-14:30	新規登録・予防注射手数料 新規登録 3,000円 予防注射 2,670円 注射済票 550円 合計 6,220円	
4/23 (水)	川岸支所前 9:15-10:00	駒沢公民館 10:15-10:45	三沢コミュニティ施設(公園) 11:00-11:45	中尾集会所 13:15-13:45	小井川区民会館 14:10-14:40		
4/28 (月)	上浜公民館 9:15-9:45	蚕糸博物館前 9:55-10:15	間下区民センター 10:25-11:15	小口区民センター 11:30-11:55	東堀柴宮館 13:15-14:15	登録済予防注射手数料 予防注射 2,670円 注射済票 550円 合計 3,220円	
5/18 (日)	長地支所前 9:15-10:15	市役所イベント広場 10:30-11:30	川岸支所前 13:00-14:00	湊支所前 14:20-14:40			
5/19 (月)	横川公会堂 9:15-9:55	今井区公会所 10:10-10:40	小井川区民会館 11:00-11:30	西堀区公会所 13:15-13:40	下浜区民センター 13:55-14:20	つり銭のないようにお願いします	

※犬を保定できる方が来場して、注射時には飼主が保定してください

【保定の方法】

①小型犬の保定例



②中型犬の保定例



③大型犬の保定例



問合せ 市民生活課（内線 1167）

太陽光のすすめ

岡谷市自然エネルギー有効活用推進事業(太陽光)発生電力量集計

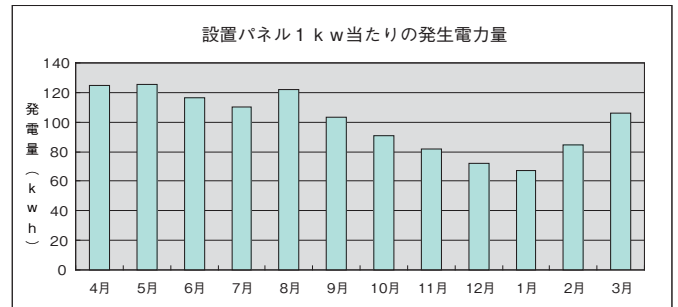
～環境にも、家計にも優しい太陽光エネルギーを導入しましょう～

余った電力は電力会社へ売ることができます

1kWhあたり20～25円(契約メニューの種類によって違いあり)で電力会社へ売ることができ、市内で3kWhの太陽光パネルを設置した場合、年間で36,000～60,000円の電力を売ることができます。(発電量および家庭内の電気の使用状況により変動します)

自然エネルギーの有効活用

諏訪地域の年平均日照時間は2101.4時間と、国内でも日照時間が長い土地で太陽光発電システム設置の適地です。(長野市 年平均1901.7時間)



(H15～18年度 市補助金交付者の実績集計)

自然エネルギー有効活用推進事業補助申請受付開始

地球温暖化の防止と、物を大切にする循環型まちづくりをより一層推進するため、今年度も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。

太陽光発電システム

補助の対象	◇市内の住宅に設置(工場等は不可) ◇太陽光電池モジュール(パネル)などの機器や設置工事費
補助の金額	◇1kwあたり2万円 2万円×最大出力=補助額 【上限6万円】
補助件数	◇15件
注意事項	★申請は工事着工前をお願いします

雨水貯留施設

補助の対象	◇市内の住宅に設置(工場等は不可) ◇容量は100ℓ以上の貯留タンク施設 (自作の場合は、その際材料費)
補助の金額	◇費用の2分の1以内 【上限1万5千円】
補助件数	◇10件
注意事項	★申請時に雨水施設設置後の写真、購入物品の領収書が必要。

アレチウリ駆除活動補助事業を実施します

補助の対象	◇市内の河川敷などのアレチウリを駆除する区や団体 ◇消耗品・保険加入費など
補助金額	◇上限1万5千円
補助件数	◇10件
注意事項	★申請は駆除活動前をお願いします ★複数回の活動をお願いします



←自作雨水タンク

※各種申請書類は4月1日(火)から配布

※申込みは先着順で受け付けます

問合せ・提出先…環境課(内線1921)まで

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〉

あいさつは 相手の目を見て 元気よく

神明小学校5年 赤坂 美乃里

おはようは 友だちむすぶ かけはしだ

小井川小学校5年 小出 悠嗣

(平成19年度中の学年)

運動療法教室 第1期分 受講者募集

市では、生活習慣病フォローアップ事業として運動療法教室を開催しています。運動による疾病の症状改善・軽減や日常生活に積極的に運動を取り入れ、運動習慣を身につけることにより自らの健康保持等を行えるよう、岡谷市医師会と連携のもと厚生労働省指定「健康増進施設」やまびこスケートの森トレーニングセンターを利用して実施しています。

■対象者および定員 健康診断の結果、または医師により生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満症）と診断され、運動療法が必要と判断された疾患患者および予備群の方 ※国保被保険者優先 募集定員 15名

■期間・時間 第1期 4月21日～8月1日（火、木、金の週3日） 午後1時30分～3時30分

■受講料 一人 15,000円（スポーツ保険料別途）

■内容 ①運動負荷試験 ②形態、体脂肪測定、体力測定 ③医師による講座 ④食生活に関する基礎講座 ⑤運動療法

※運動については医師による運動処方箋により各自のプログラムとなります。

■場所 やまびこスケートの森トレーニングセンター

■申込み 健康推進課の窓口でお申し込みください。

※申込みに必要なもの

- ・運動療法教室参加申込書（健康推進課・医療機関の窓口にあるチラシをご覧ください）
- ・運動許可証（かかり付けの医師にご相談ください） ・印鑑

■申込み期間 4月7日（月）から14日（月）【定員になり次第締め切りとなります】

【問合せ】 健康推進課 国保医療担当 内線 1190



今年度から健診の方法が大きく変わりました！

特定健診・特定保健指導

～国民健康保険加入者で40歳～74歳の方～

今までの地区巡回の基本健診は特定健診に変わって、市内医療機関での個別健診となります。1年に一度、必ず健診を受けましょう。

【特定保健指導について】

特定健診受診後は全ての受診者に結果報告します。必要に応じて医師、保健師、管理栄養士等から生活習慣改善の保健指導があり、経過確認等させていただきます。

4月から 人間ドック費用の助成対象が拡大されます

国民健康保険被保険者に対する人間ドック費用の助成は、いままで市内の指定医療機関での受診が条件でしたが、4月受診分からは指定医療機関以外での受診も助成の対象となります。この場合、窓口で一旦全額お支払いいただき、申請により助成額をお返します。

【持ち物】 領収書・健診結果票・印鑑・通帳（ゆうちょ銀行以外）

【申請方法】 受診後、健康推進課へ申請してください。

※脳ドックの助成については一般、国保とも本年度より行わないこととしました。ご理解、ご協力をお願いします。

平成20年度の「がん検診」の申込みを受け付けます！

市では、市民の方を対象とした「がん検診」の申込みを受け付けています。

☆ 今年度からの変更点 ☆

従来の「基本健康診査」は、「特定健診」となり、みなさんがご加入している医療保険者にて実施となるため、がん検診と一緒に申込みはできません。「特定健診」の詳細は、各医療保険者へお問い合わせください。

なお、35歳～39歳の市民の「基本健康診査」は引き続き市で実施しますので、日程等の詳細が決まり次第、広報等でお知らせします。

対象者は、平成20年4月1日～平成21年3月31日に当該年齢に達する方となります。

	検診項目	対象者	一部負担金額
が ん セ ッ ト 検 診	胃がん検診	35歳以上	1,200円
	大腸がん検診		500円
	肺がん検診		300円
乳がん 検診	マンモグラフィ（X線撮影）	40歳以上で奇数月生まれの女性	2,000円
	医師による視触診 ※必要者に超音波検査も実施	30歳以上の女性（前年度マンモグラフィ受診者および今年度マンモグラフィ受診者予定者は対象外）	800円
	子宮がん検診	20歳以上の女性	1,600円

【一部負担金について】

次のいずれかに該当する方は、申込み後、無料で受診可能となります。一部負担金免除申請の方法については、申込み者に検診票等と一緒にお知らせをお送りします。（②、③は申請が必要。①は申請の必要はありません）

- ① 70歳以上の方 ② 市民税非課税世帯に属する方 ③ 生活保護世帯に属する方

【がん検診申込み方法】

全戸配布された「平成20年度がん検診申込書・日程表」をご覧ください、刷り込みの「がん検診申込み用紙」（ハガキ）または、電話、FAX、E-mailでお申し込みください。

※「平成20年度がん検診申込書・日程表」をお持ちでない方は、健康推進課窓口・保健センター・各支所・駅前出張所・生涯学習活動センター・図書館・おやか総合福祉センターにも用意してあります。また、岡谷市ホームページにも掲載してありますのでご覧ください。

申し込み期限 4月30日（水）まで

【申込み窓口】

健康推進課 保健予防担当（内線 1183） FAX23-5666 E-mail ho@city.okaya.nagano.jp

4月から「基本健康診査」が大きく変わります！！

後期高齢者健診（75歳以上の健康診査）・生活機能評価（介護予防健診）

☆まずは「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、返送してください。「基本チェックリスト」の内容によって、5月末までに希望者および対象者に後期高齢者健診および介護予防健診の「受診券」をお送りします。詳しい内容は受診券発送時に同封させていただきます。

【特定健診（国民健康保険加入者）に関する問合せ】

健康推進課 国保医療担当 内線 1190

【生活機能評価（介護予防健診）に関する問合せ】

介護福祉課 介護予防担当 内線 1275

【がん検診、35歳～39歳、75歳以上の基本健診等に関する問合せ】

健康推進課 保健予防担当 内線 1183