

 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
1  シンニチ設備 ☎22-1365	2  シンニチ設備 ☎22-1365	3  BCG (19年10月4日～ 20年1月3日生)  ミヤサカ管工 ☎22-9615	4  ミヤサカ管工 ☎22-9615	5  岡谷酸素 ☎22-4931
8  三善工業 ☎23-3446	9  1歳6か月健診 (18年9月生) 受付午後1時～1時30分  総設工業 ☎28-8504	10  三種混合 (長地・西堀地区)  2歳児にこにこ教室 (18年3月生) 受付午前9時30分集合 (今井・小井川・長地地区)  総設工業 ☎28-8504	11  パパ・ママ教室(1回目) 午後1時30分～3時30分 持ち物:母子手帳 母子手帳バック  杉村設備 ☎27-8632	12  上條電設工業 ☎23-5330
15  三種混合 (西堀・長地地区以外)  水道建設 ☎23-2662	16  3歳児健診 (17年3月生) 受付午後1時～1時30分  水道建設 ☎23-2662	17  2歳児にこにこ教室 (18年3月生) 受付午前9時30分集合 (今井・小井川・長地地区以外)  松澤工業 ☎27-7642	18  松澤工業 ☎27-7642	19  オスガ設備 ☎27-6622
22  イワナミ ☎22-2222	23  3～4か月児健診 (19年12月生) 受付午後1時～1時30分  岡谷酸素 ☎22-4931	24  岡谷酸素 ☎22-4931	25  離乳食教室(ステップ1) (19年11～12月生) 午前9時50分集合  パパ・ママ教室(2回目) 午後7時～8時30分 持ち物:母子手帳 母子手帳バック  信和設備 ☎22-3302	26  旭設備 ☎23-3764
29  向山内科医院 ☎23-6272  山一小口薬局 ☎23-2206 小松歯科クリニック ☎28-0008  十和設備 ☎24-0182	30  9～10か月児健診 (19年6月生) 受付午後1時～1時30分  上條電設工業 ☎23-5330	「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 参加目安:妊娠5か月～7か月位の方 4/11 1回目:妊娠中の食生活・歯科健診・交流等 4/25 2回目:お父さんの妊婦体験・ベビーマッサージ等 5/16 3回目:お風呂の入れ方・届出と制度等		

 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歳児にこにこ教室:歯ブラシ、コップ、タオル
※3歳児健診:尿

    相
問合せ
健康推進課
(内線1191)

各種相談日 岡谷市役所 ☎23-4811

無料法律相談 〔予約制〕	15日(火)午後1時～5時 ※5月分予約:4/16～受付開始	社会福祉課
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
高齢者の暮らしと 財産を守るための 相談	17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
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)9日(水)、23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	15日(火)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	10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	
産業財産権相談会 (発明相談)	10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	
健康相談 (一般の方を対象)	14日(月)午前10時～正午	保健センター 健康福祉課
ふれあい おしゃべり電話 ボランティア総合相談 金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談 家庭介護相談	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
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	

日	月
6	7
 つるみね共立診療所 ☎22-6680  湖北堂薬局 ☎22-2325  笠原歯科医院 ☎22-2837  信和設備 ☎22-3302	 三善工業 ☎23-3446
13	14
 林クリニック ☎23-1135  矢崎薬局 ☎23-7125  たちばな歯科医院 ☎22-1228  林鉄工設備 ☎23-3197	 杉村設備 ☎27-8632
20	21
 小野医院 ☎28-2776  長地中央薬局 ☎26-2522  はつお歯科クリニック ☎23-8345  浜パイピング ☎23-6885	 イワナミ ☎22-2222
27	28
 祐愛会祐愛病院 ☎23-0222  小坂薬局 ☎22-8069  栗田歯科医院 ☎24-5756  丸竹下島商店 ☎22-2406	 信和設備 ☎22-3302

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、予診票
 ※母子手帳を忘れると接種できません。

春の全国交通安全運動

～信濃路はルールとマナーの走るみち～ **4月6日(日)～15日(火)**

「子どもと高齢者の交通事故防止」を基本として、次の重点を推進します。

運動の重点

○飲酒運転の根絶



飲酒運転は悪質な犯罪です

○生活道路における交通事故の防止
(長野県重点)



歩行中に被害に遭う事故は、身近な生活道路で多く発生しています

○すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



シートベルトは命綱！後部座席を含め、全席必ず着用しましょう

○自転車の安全利用の推進



自転車事故のうち約7割が誤った走行によるものです

4月10日(木)は 交通事故死ゼロを目指す日

記録が残る昭和43年以降、全国で交通事故による死者がゼロだった日はありません。交通事故死ゼロはもちろん、1件でも交通事故が減るように交通ルールとマナーを守ることを心がけましょう



「長野県森林づくり県民税」が4月から導入されます

森林は木材生産はもとより、土砂災害や洪水を防止し、水や空気を育むなど「緑の社会資本」です。

次の世代に引き継ぐために、森林の恩恵を受けている県民みんなが森林づくりを支える「長野県森林づくり県民税」が4月からスタートします。



「長野県森林づくり県民税」の内容

☆個人：年額500円

県民全員ではなく県民税均等割を納めている方(約110万人)

例) 夫婦と子ども二人の世帯では、納税額は2千円ではなく、県民税均等割を納めている方以外は課税されません

☆法人：現行の均等割額の5%相当(約5万5千法人)

「長野県森林づくり県民税」の使い道

☆里山を中心とした森林づくりの推進

- ・森林整備に必要な経費や補助
- ・事業地の集約化への活動資金
- ・技術者の育成

☆森林づくり関連施策の推進

☆森林づくりに対する県民理解等の促進

問合せ 県庁総務部税務課 ☎ 026-235-7046
諏訪地方事務所税務課 ☎ 57-2908

県庁林務部森林政策課 ☎ 026-235-7261
諏訪地方事務所林務課 ☎ 57-2920

健康 ひと目メモ

No.366

VDT症候群

ワープロ、コンピュータ、テレビゲームなど画面を表示する装置のことをVDT (Visual Display Terminal) といいます。

VDTを使った作業は、視線がディスプレイ、キーボード、書類の3箇所を頻繁に移動するため、目が疲れやすくなります。またディスプレイを見続けるため、まばたきの回数も減り目が乾燥しやすくなります。目がかすんだり、視力が落ちたりする場合があります。更に、長時間同じ姿勢をとることは、肩こりや、首、肩、腕の痛みのような症状も引き起こします。いらいらしたり、不安になったり精神的な症状が出現したりもします。VDTを使う作業により、以上のような目や身体の症状を起すものがVDT症候群です。

オフィス、家庭等でVDTを使って作業をする際に注意することは、まず適度な休憩をとることで、1時間ごとに10分から15分は

遠くの風景を眺めたり、目を閉じて目を休めるようにしましょう。目の乾燥を防ぐために目薬を使うことも効果的です。時々、適度な運動をして身体をほぐしてください。また、度の合っていない眼鏡やコンタクトレンズも余計に目を疲労させるので、きちんと度の合ったものを使うことも大切です。

お子さんがテレビゲームで遊ぶときも、あまりに時間が長くなると、目が疲れる、かすむなどの目の症状や、首、肩、腕が痛くなる、更には頭が痛くなるなどの全身症状も現れてくることがあります。

また、長時間テレビゲームをしていると近視になる危険性も高いと言われています。1時間以上連続してテレビゲームをすることは、なるべく避けましょう。お家の外で思いっきり遊ぶことも、目の疲れを和らげ、身体の緊張をほぐすのに役立つでしょう。

VDT症候群の目に関する治療

としては、目の疲れを和らげる点眼薬や、目の乾燥を防ぐような点眼薬を処方します。また、眼鏡やコンタクトレンズの度が合っていないかどうかを確かめ、合っていない場合には、その方に合った適正な眼鏡やコンタクトレンズを処方します。VDT作業に合った近用もしくは中近用等の眼鏡を処方する場合もあります。

VDT症候群にならないように、適切な環境で作業時間を考慮し、目、身体を休めながら上手にVDTとつき合っていきましょう。

う。それでもVDTにより目や身体の不調を感じたら、早めに医師の診断を受けましょう。

(医師会)



～岡谷・下諏訪休日急病当番医制度のお知らせ～ 5月11日から「休日急病当番医制度」が変わります

現在、岡谷市では岡谷市医師会の協力を得て「休日当番医事業」を行っていますが、5月11日から下諏訪地区の医療機関と連携し、事業を実施していきます。

診療時間 午前9時～午後5時
※午後については、来院前に電話で連絡ください

【当番医のお知らせの方法】

広報おかや (毎月25日発行) および岡谷市ホームページで当番医をお知らせします。

問合せ：健康推進課保健予防担当 (内線1181)

＊ ＊ 岡谷市不妊治療助成事業 ＊ ＊

市では、子どもができず治療を必要とされる方に、治療費の一部を助成しています。詳しい助成内容や申請方法は健康推進課へお問い合わせください。岡谷市ホームページからもダウンロードできます。

岡谷市ホームページ

「出産・育児」→「お知らせ」→「不妊治療助成事業」

健康推進課 (内線1191)