



◎特集2

みんなちがって みんないい

輝こう わたしらしく あなたらしく



わたしと小鳥とすずと

わたしが両手を広げてても
お空はちつとも飛べないが

飛べる小鳥はわたしのよう
地面をはやくはしれない

わたしがからだをゆすつても

きれいな音はでないけど

あの鳴るすずはわたしのよう
に

たくさんのうたは知らないよ

すずと、小鳥と、それからわたし

みんなちがって、みんないい

金子みすゞ童謡集

『わたしと小鳥とすずと』(JULIA出版)より



無意識のうちに、人と同じだと安心し、時として同じ生き方を求めてしまうことはないですか。そして、気づかないうちに自分の心のなかに垣根を作っていることはないでしょうか。

金子みすゞさんの「わたしと小鳥とすずと」には、「ちがうことはすばらしい!」と詩われています。ともに生き、ちがいを認め合い、それぞれの良さを発見し、しあわせを分かち合うこと。支え合いの心がなくては、豊かな共生社会の実現は望めません。

今月は、障害者をサポートする体制や障害者の社会参画について考え、理解を深めてみましょう。

12月3日から9日は障害者週間です

わたしらしく、あなたらしく、

輝くために。

みんな仲良くー地域で暮らす取り組みー

一人じゃないよー相談体制の充実ー

障害のある人の、障害の程度や社会活動状況、介護する家族の環境などをふまえ、必要な福祉サービスを利用できるように支援しています。市内の社会福祉法人やNPO法人の運営する各通所施設では、作業就労や日中の介護サービスが提供されています。ケアホーム、グループホームなど、居住支援機能の推進、強化もそのひとつです。今回は、知的障害者の支援施設を訪ねました。

個人の意志を尊重

地域で暮らすことを利用者自らが選択。世話人や管理者の援助を受け共同で生活しながらも、プライバシーの確保や自立のために個人居室が確保されたグループホームは、ほっとできるわが家。試行的な宿泊(自立体験)やショートステイの利用も推進しています。



いきいきと活動

市内今井にある知的障害者通所授産施設「希望の里つばさ」では、食用廃油再生(バイオディーゼル燃料化)とその利用、牛乳パックの回収と整理、アルミ缶つぶしなどのリサイクル作業、手芸や木工、野菜作り、市内企業からの委託業務などを行っています。



グループホーム・ケアホーム「つばさの家」にて
(左)グループホームの居室は個室が基本
(下)くつろぎのひととき 共有スペースにて



オアシス12月のイベント紹介 クリスマス会を楽しみましょう

諏訪地域に住む障害のある人(身体・知的・精神)やその家族、また障害福祉に関心のあるすべての人を対象にクリスマス会を開きます。ケーキを作ったり飾りつけをしたりして、みんなで今年を締めくくりましょう。

日時…12月19日(土)

午後1時~3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 調理室

参加費…500円

申込み期限…12月11日(金)

問合せ・申込み…諏訪地域障害者自立支援センター オアシス ☎54-7713



昨年の様子

「デイネーター」や支援ワーカーによる的確な助言や情報提供、社会参加支援が、相談者の安心を支えます。



来所での相談のほか電話でも相談を受け付けている



相談をはじめ、生活や就業の支援、交流や居場所づくりなどを行うオアシス職員のみなさん

●諏訪市小和田19-3 湯小路いきいき元気館1F

障害の種類や年齢を問わず、本人、そして家族を含めて、すべての人がより豊かに安心して生活ができるよう、市(社会福祉課)や県(諏訪保健福祉事務所)などの身近な相談窓口でサポートします。また諏訪地域障害者自立支援センターと連携し、地域ならではの社会資源の活用、医療のバックアップなどにより、ネットワークを広げ支援しています。

諏訪地域障害者自立支援センター「オアシス」

諏訪地域6市町村とエリア内の障害福祉関係機関によって運営され、充実した福祉サービス事業を展開しています。専門のコー

働くって楽しい!

就業支援事業を利用しましょう

- 職場適応援助者(ジョブコーチ)支援事業
ジョブコーチが出向いて職場定着を支援
- 障害者試行雇用(トライアル雇用)事業
企業で試行的に働く制度(原則3か月間)
- 事業主に対する各種助成金
障害者を雇用する事業主に助成金を支給



介護老人福祉施設「さわらび」で働く林利香さんを訪ねました。

やればできるー社会的自立への取り組みー

障害があっても、ライフステージに応じて働くことができます。いろいろな職場で、能力や適性を発揮し元気に働く仲間が増えています。経済的な自立をめざすとともに、自己実現や社会貢献の喜びも体験できるよう、就労の場や職域の拡大に向け地域全体で取り組んでいます。

「さわらびで働くようになって2年半がたちました。週5日バスで通ってきて、洗濯、居室の掃除やシーツ交換、建物の清掃など、その日の自分の分担の仕事をします。慣れるまではとても緊張して疲れましたが、今はもう大丈夫です。いい職場で、仕事の内容もとても気に入っています。ずっと働けたらいいなと思います。」

「林さんにスタッフに加わってもらっているのは、市内の施設なので、市内の人に働いていただきたい」という思いから。障害のあることは、ほとんど意識していません。改善のために指導したり、援助したりする場面もありますが、それはほかのスタッフも同じです。本人が、明るくて前向きなので、職員から大変親しまれていますし、業務においても、なくてはならない人材ですね。よりよい施設づくりのため、これからも力をかけてほしいと思います。」

早出徳一さん

早出施設長と林さん



あたりまえをあたりまえに

住み慣れた場所で自立して暮らしたい。そう思うのは、とてもあたりまえのこと。人は、さまざまな人とふれあい、理解を深めて成長します。できるだけふつうに生活がしたいと望む人がいれば、その環境を整えるための手助けをするのも、またあたりまえのことではないでしょうか。

市では、障害者を特別視することなく、ともに生きる社会をめざす「ブライゼーションの普及と定着」「自己選択・自己決定の尊重」という考えのもと、関係機関と連携しながら障害者福祉に取り組んでいます。

人にやさしい気持ちを向けることは、自分を豊かにすること。あたりまえをあたりまえに、わたしらしく、あなたらしく輝くために、心のバリアフリーを出発点に、だれもが生きやすい岡谷市をみんなで創っていきましょう。

問合せ ● 社会福祉課(内線12555~1257)

● 障害手帳

「身体障害者手帳」、「療育手帳(知的障害者の手帳)」「精神障害者保健福祉手帳」を持っていると、さまざまな福祉サービスが受けやすくなります。手帳の等級により医療費を助成する制度もあります。役立つ福祉サービスを選んでご利用ください。手帳申請は、社会福祉課(内線1255~1257)へ

● 障害年金

日常生活や働くことが困難になるなど、一定の障害が認められると「障害年金」が支給されることがあります。初診日に加入していた年金制度への申請が必要ですが、未納期間があるなどにより受けとれない場合がありますのでご注意ください。お問い合わせは、市民生活課(内線1157)へ

第3次岡谷市障害者福祉計画

- 基本目標 1 理解と交流の促進(広報・啓発)
- 基本目標 2 保育・教育の充実
- 基本目標 3 生活環境の整備(生活環境、防災体制)
- 基本目標 4 福祉サービスの充実(生活支援・情報提供)
- 基本目標 5 保健・医療サービスの充実
- 基本目標 6 生活の安定と自立生活への支援(就労・雇用)

◆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。

◆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（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査を行ってきてください。
健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 【予約制】	15日(火)午後1時～5時 ※1月分予約：12/16日(水)～受付開始 社会福祉課
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 介護福祉課相談室
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 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
母子相談	月・火 午前9時～午後4時 水～金 午前10時～午後5時 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)、24日(木) 午前11時30分～午後5時 申込み 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～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
女性のための相談	15日(火)午前10時～午後4時 申込み 企画課 会場 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
ミニジョブカフェ 【予約制】	仕事に対する疑問や悩みについての相談 24日(木)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000
キャリアサポート 【予約制】	悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢してい ればいいと思っている人のための相談所 13日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK 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8時30分～午後5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

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		
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				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		(080-5143-3202)

金	土
4	5
総設工業 ☎28-8504	ミヤサカ管工 ☎22-9615
11	12
松澤工業 ☎27-7642	総設工業 ☎28-8504
18	19
離乳食教室(ステップ1) (21年7月～8月生) 集合午前9時50分	
岡谷酸素 ☎22-4931	水道建設 ☎23-2662
25	26
9～10 か月児健診 (21年2月生) 受付午後1時～1時30分	
上條電設工業 ☎23-5330	岡谷酸素 ☎22-4931

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第3期
◎国民健康保険税 第9期
納期…12月25日(金)
納税は便利で確実な口座振替をご利用
ください。
期限内納付にご協力を！
問合せ●税務課（内線1135）

妊娠5～7か月の
「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶12月2日 歯科診断、妊娠中の栄養、食生活
2回目▶12月16日 お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージ

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141 (直通)



-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付は原則午前9時～午後5時です。
(午後については来院前に電話で連絡ください)
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝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

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
<p>「ねんきん定期便」相談会</p> <p>長野県社会保険労務士会の協力で無料相談会を開催します。</p> <p>■相談日 12月11日(金)</p> <p>■時間 午前9時～午後4時</p> <p>■会場 市保健センター1階 機能訓練室</p> <p>■持ち物 ※ねんきん定期便を受け取られた人は ●ねんきん定期便 ●年金手帳・年金証書(持っている人) ●認印をご持参ください。 ※代理の場合は上記のほかに委任状が必要 問合せ▶岡谷社会保険事務所 ☎ 23-3661</p>		1	2	3
<p>6</p> <p>サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p>溝口医院 ☎ 27-6266</p> <p>溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p>永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p>三善工業 ☎ 23-3446</p>	7	8	9	10
<p>13</p> <p>平山医院 ☎ 27-8053</p> <p>小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p>三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p>盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>杉村設備 ☎ 27-8632</p>	14	15	16	17
<p>20</p> <p>平林医院 ☎ 22-3952</p> <p>市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p>アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p>湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p>松澤工業 ☎ 27-7642</p>	21	22	23	24
<p>27</p> <p>山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>信和設備 ☎ 22-3302</p>	28	29	30	31
	<p>相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p>杉村設備 ☎ 27-8632</p>	<p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>松澤工業 ☎ 27-7642</p>	<p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>相 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午</p> <p>上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>相 2歳児にここ教室 (19年11月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</p> <p>総設工業 ☎ 28-8504</p>
		<p>BCG (21年6月2日～9月1日生)</p> <p>三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>1歳6か月児健診 (20年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>3歳児健診 (18年11月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>水道建設 ☎ 23-2662</p>
		<p>三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p>2歳児にここ教室 (19年11月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</p> <p>水道建設 ☎ 23-2662</p>	<p>3～4か月児健診 (21年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>イワナミ ☎ 22-222</p>	<p>三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p>イワナミ ☎ 22-222</p> <p>岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>
		<p>信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p>信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p>高浜医院 ☎ 28-3811</p> <p>山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p>宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p>高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p>イズミ薬局 ☎ 28-6566</p> <p>イワナミ ☎ 22-2222</p>
		<p>山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</p> <p>浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p>菜ノ花薬局 ☎ 26-1500</p> <p>ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p>オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>牛山医院歯科 ☎ 26-6422</p> <p>ウエルシア薬局 ☎ 26-2510</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>浜パイピング ☎ 23-6885</p>