

あなたとあなたの大切な人のために がん検診を受けよう!

平成23年度のがん検診が始まります。申し込みをした人は、忘れずに受診しましょう!!

申し込みをしていない人も今からでも受付ができますので、健康推進課へお問い合わせください。



《胃がん検診、大腸がん検診》

[対象] 35歳以上の市民

受付時間…午前7時30分～9時30分

月	日	会 場
8月	1日(月)	駒沢公民館
	4日(木)	
	8日(月)	三沢区コミュニティ施設
	9日(火)	
	11日(木)	今井区公会所
	12日(金)	
	17日(水)	間下区民センター
	18日(木)	川岸支所
	19日(金)	
	22日(月)	中村区民センター
	24日(水)	中屋区公民館
	25日(木)	岡谷区公会所
	26日(金)	
	29日(月)	横川公会堂
10月	30日(火)	西堀区公会所
	31日(水)	
	17日(月)	花岡区民センター
	20日(木)	小坂公民館
	25日(火)	
	26日(水)	小井川区民会館
11月	27日(木)	
	28日(金)	
	31日(月)	下浜区民センター
	1日(火)	保健センター
	2日(水)	
	4日(金)	
	8日(火)	柴宮館
11月	9日(水)	
	10日(木)	保健センター
	11日(金)	

《肺がん検診(X線)》

[対象] 35歳以上の市民

(X線検診・CT検診のどちらか1つをお選びください)

受付時間…午前9時～午後3時15分

月	日	会 場
7月	25日(月)	保健センター
	26日(火)	湊支所
	27日(水)	今井区公会所
	28日(木)	
	29日(金)	川岸支所
11月	16日(水)	柴宮館
	17日(木)	
	21日(月)	
	22日(火)	保健センター
	24日(木)	
	25日(金)	中村区民センター

《肺がん検診(CT)》

[対象] 35歳以上の市民

※申し込んだ人には、10月中に受診方法・日程などを個別に通知します。

受付時間…午前9時～午後3時15分

月	日	会 場
11月	28日(月)	
	29日(火)	保健センター
	30日(水)	(完全予約制)
12月	2日(金)	
	6日(火)	

《乳がん検診(視触診)》

[対象] 30歳以上の女性市民

(昨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予定者は対象外)

受付時間…午後1時～2時

月	日	会 場
10月	3日(月)	川岸支所
	4日(火)	
	5日(水)	柴宮館
	6日(木)	
	7日(金)	
	11日(火)	保健センター
	13日(木)	
	14日(金)	

《乳がん検診(マンモグラフィ)》

[対象] 40歳以上で偶数月生まれの女性市民(4・6・8・10・12・2月生まれ)

※申し込んだ人には、8月中に受診方法・日程などを個別に通知します。

《子宮がん検診》

[対象] 20歳以上の女性市民

実施期間…7月～平成24年3月

実施方法…次の医療機関で実施(予約制)

実施医療機関…川岸医院、白川産婦人科医院、野村ウイメンズクリニック

がん検診を希望する人は、申し込みが必要です。

◎がん以外の検診も行っています。お問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1183)

働き盛りの男性のみなさん、眠れてますか? 2週間以上続く不眠は心身のSOSかも…

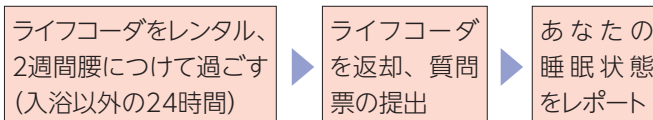
ライフコーダで睡眠・生活習慣を測定!

ライフコーダは、毎日毎時の運動量、カロリー消費量を記憶し分析するための電子万歩計です。活動や睡眠の習慣、睡眠時の活動状態を把握でき、1日の歩数や消費カロリーも同時にわかるので、生活習慣病予防にも!

対象者…岡谷市在住で就労している30～50歳代男性

申込締切…7月22日(金)(定員になり次第締め切り)

●ライフコーダ レンタルの流れ



※詳しくは健康推進課にお問い合わせください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1193)

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ いらなくなったテレビは適正なリサイクルを! ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

7月24日の地上アナログ放送終了により、不要となるテレビの適正なリサイクルと不法投棄の防止にご協力ください。

リサイクルの方法は次のとおりです

◎買い替える場合

新しくテレビを買い替える小売店に、不要テレビの引き取りを依頼してください。

◎廃棄のみの場合

廃棄のみを依頼する場合は、過去にその製品を購入した小売店に引き取りを依頼してください。過去に購入した小売店が遠隔地、廃業または不明の場合は、お近くの電器店に依頼するか、指定引取場所へ持ち込んでください。

指定引取場所へ持ち込む場合

「指定引取場所」とは、家電の製造業者が自社製品をリサイクルするために、指定した製品を引き取る場所のことです。郵便局に備え付けの家電リサイクル券（「料金郵便局振込方式」）に必要事項を記入し、リサイクル料金を振り込み（振込み手数料がかかります）、家電リサイクル券と製品を指定引取場所へ持ち込んでください。

●指定引取場所…林金属工業(株)リサイクルセンター
岡谷市神明町3-19-2 ☎22-4841

不法投棄は「犯罪」です! 絶対してはいけません!

不法投棄は景観を損なうだけでなく、悪臭や水質汚濁、土壌汚染などを引き起こします。廃棄物は、ルールを守って適正な処理をしましょう。

不法投棄の罰則【廃棄物の処理および清掃に関する法律】

5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはこの両方が科せられます。(法人の場合は3億円以下の罰金)

◆不法投棄されないために…

敷地は清潔に保ち、定期的に見回りをしましょう。日ごろ目の行き届かない空地には、管理地を示す柵やチェーンなどをしましょう。

●不法投棄されてしまったら…

地主または土地管理者が撤去を行います。投棄物をそのままにしておくと、さらに別の不法投棄を呼ぶことになります。不法投棄物を発見したら直ぐに撤去し、敷地を清潔に保ちましょう。



警察により検挙された不法投棄

野焼きは禁止されています
ごみの自家処理(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められています。向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

生ごみ減量大作戦! 講習会

ダンボールコンポストで 生ごみを堆肥に!!

身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に大変身! お金をかけずに気軽に取り組み、しかも臭わないのが特徴の、生ごみ自家処理の講習会です。

◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。



日時…①7月7日(木) 午後7時～8時15分
②7月8日(金) 午後1時30分～2時45分
③7月19日(火) 午後2時～3時15分

会場…①三沢コミュニティ施設
②花岡区民センター
③岡谷市役所6階 605号室

定員…各日30名

講師…四葉会(JA信州諏訪女性部)

持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙(大)1日分、カッター、布ガムテープ

応募期間…随時 電話にて受付

※詳細や不明点は、お問い合わせください。

相 相談
乳幼児健診
予 予防接種
子 子育て学習

金	土
1	2
 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 水道建設(株) ☎ 23-2662
8	9
 離乳食教室(ステップ3) (22年7月～8月生) 集合午前9時50分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 (株)イワナミ ☎ 22-2222
15	16
 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 信和設備(株) ☎ 22-3302
22	23
 離乳食教室(ステップ2) (22年12月～23年1月生) 集合午前9時50分  (株)アイテック ☎ 23-8500	 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
29	30
 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 旭設備(株) ☎ 23-3764

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 ※8月分予約：7月20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	21日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室／生活福祉相談室
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・火曜日 午前9時～午後4時 水～金曜日 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(除・祝日) ☎ 24-2206
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー)7日(木)、28日(木) 午後2時～午後6時(1人あたり50分) 申込み：諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206
夜間教育相談	19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	19日(火)午前10時～午後3時50分 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
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場：テクノプラザおかや ほかに 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	毎月第3火曜日 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] 若年者の就職活動におけ る疑問や悩みの相談	随時受付 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、我慢 すればいいと思っている人の相談所	10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
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15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15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	月曜日～金曜日 午前8時30分 ～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎ 24-2121
結婚相談		
相談日		
時間		
場所	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
連絡先		
火曜日		
第1・3土曜日		
第2・4木曜日		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 7月15日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
午後7時～8時30分

●8月5日から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第2期

◎国民健康保険税 第4期

納期限…8月1日(月)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課(内線1135)

日 月 火 水 木

●休日急病当番医院

受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
 ※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。

●水道修理工当番店

土・日・祝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

3  山田外科医院 ☎ 22-2382  山田歯科医院 ☎ 22-2131  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	4  BCG (23年1月5日～4月4日生)  相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	5  日本脳炎予防接種 (19年10月1日～20年4月1日生) 1回目 (18年10月1日～19年4月1日生) 追加  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	6  1 歳 6 か月児健診 (21年12月生) 受付午後1時～1時30分  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	7  三種混合 〔西堀・長地地区〕  2 歳児にこにこ教室 (21年6月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
10  林眼科医院 ☎ 28-6596  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  藤森医院歯科 ☎ 22-1829  長地中央薬局 ☎ 26-2522  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	11  日本脳炎予防接種 (19年10月1日～20年4月1日生) 1回目 (18年10月1日～19年4月1日生) 追加  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	12  三種混合 〔西堀・長地地区以外〕  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	13  3 歳児健診 (20年6月生) 受付午後1時～1時30分  旭設備(株) ☎ 23-3764	14  日本脳炎予防接種 (19年10月1日～20年4月1日生) 1回目 (18年10月1日～19年4月1日生) 追加  2 歳児にこにこ教室 (21年6月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕  旭設備(株) ☎ 23-3764
17  平林医院 ☎ 22-3952  牛山医院歯科 ☎ 22-6422  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	18  林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	19  日本脳炎予防接種 (19年10月1日～20年4月1日生) 2回目 (18年10月1日～19年4月1日生) 追加  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	20  3～4 か月児健診 (23年3月生) 受付午後1時～1時30分  十和設備(株) ☎ 24-0182	21  十和設備(株) ☎ 24-0182
24  溝口医院 ☎ 27-6266  太田歯科医院 ☎ 22-4648  永田薬局 ☎ 27-8123  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	25  日本脳炎予防接種 (19年10月1日～20年4月1日生) 2回目 (18年10月1日～19年4月1日生) 追加  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)アイテック ☎ 23-8500	26  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	27  9～10 か月児健診 (22年9月生) 受付午後1時～1時30分  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	28  日本脳炎予防接種 (19年10月1日～20年4月1日生) 2回目 (18年10月1日～19年4月1日生) 追加  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
31  牛山医院 ☎ 78-1192  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	◆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） 視力検査をおこなってきてください。 ◆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 ― 健康推進課（内線 1191）まで			