

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

春の家庭犬しつけ方教室 参加者募集

日程(全7回)

回数	場所	日時
第1回 (学科)	諏訪 合同庁舎 講堂	5月18日(日) 午後1時30分～ 3時30分
第2～7回 (実技)	諏訪 合同庁舎 駐車場	5月25日～6月29日 (毎週日曜日) 午後1時30分～ 3時30分

対象…登録、法定ワクチンを済ませた犬(犬種を問わず)と飼い主

参加費…申込金2000円、テキスト代500円、動物愛護会費1000円(年会費) ※首輪・リードのない場合は別途実費

定員…約30組(先着順で締切)
申込み…電話またはハガキで受付

〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所内 動物愛護会諏訪支部

記入事項…①住所・氏名、②電話番号、

③犬の名前、④犬種、⑤犬の年齢、

⑥犬の性別、⑦犬の特徴

応募締め切り…5月9日(金)

問合せ・申込み ●

動物愛護会諏訪支部しつけ方部

☎23-5998(内田)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分)：

4月20日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後8時～

場所…市民総合体育館第1会議室

※学校体育施設を使用する場合は、事前に登録が必要です。詳細は市民総合体育館窓口まで。

問合せ ● 市民総合体育館

☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み…市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。受講料1000円を添えて申し込んでください。定員になり次第締め切ります。

※受講料のほかに保険料820円(任意)がかかります。

◎小中学生テニス教室

期間…5月11日～6月29日

毎回日曜日 計8回

対象…市内の小学2年生～中学3年生

時間…午前6時30分～8時

場所…市営庭球場

定員…40名(先着)

受付開始…4月11日(金)～

◎小中学生剣道教室

期間…5月17日～7月5日

毎回土曜日 計8回

対象…市内の小学1年生～中学3年生

時間…午後6時～8時

場所…市民総合体育館剣道場

定員…40名(先着)

受付開始…4月17日(木)～

以上問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前9時～午後5時)

第9回春の岡谷市民

ゴルフ大会参加者募集

期日…5月6日(火・振休)

時間…午前8時スタート

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

参加資格…市内在住または在勤の人

参加費…メンバー9700円

ビジター1万3500円

申込み…4月6日(日)までに、岡谷市

ゴルフ協会事務局へ、電話またはF

AX(22-5015)でお申し込み

ください。

問合せ ● 岡谷市ゴルフ協会事務局

☎22-5018(古條)

市民総合体育館・

市民水泳プール

運動教室のお知らせ

4月から各種運動教室がスタートします。初めての人も、お気軽にご参加ください。

子ども対象…野球教室、サッカー教室、HIP-HOP教室、フットサル教室、卓球教室など

一般対象…ボクササイズ教室、はらつ健康体操教室、テニス教室、水中運動教室、水泳教室、エアロビ教室など

※詳しくは、市ホームページと市民総合体育館でご案内しています。

問合せ ● 市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-8800

個人利用者優先デー

市民のみなさんの体育館の個人利用を応援。今年度より、概ね毎月第3日曜日を個人利用者優先デーとして、東体育館を開放します。

日時…4月20日(日) 午前9時～午後6時(午後6時以降も利用状況により利用可)

使用料…1人2時間200円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

用具貸出料…100円

種目…バスケット、バドミントン、卓球など

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

スポーツ振興課 ☎22-8804

おしらせ

JICAボランティア募集 説明会

独立行政法人国際協力機構（JICA）では、途上国の人たちとともにさまざまな課題の解決に取り組むJICAボランティア（青年海外協力隊やシニア海外ボランティア）を募集しています。説明会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

日時…4月12日（土）午後2時～5時
場所…諏訪市文化センター

内容（途中入退場可）…

第1部…国際協力体験ワークショップ
（要予約）

第2部…JICAボランティア概要
説明・体験談・個別相談会

参加無料

このほかに、別日程の県内会場での説明会があります。詳しくはJICA

駒ヶ根ホームページをご覧ください。

<http://www.jica.go.jp/komaganer/>

問合せ●JICA駒ヶ根（担当：伊東）

☎0265-8216151

4月20日（日）

やまびこ公園開園

【開園当日のイベント】

●有料施設終日無料開放

（スカイラインミュージアムを除く）

時間…午前10時～午後4時30分

開放施設…ボブスレー、ローラースケート、おもしろ自転車、サイクリング、マレットゴルフ、デイスクゴルフ

●市内小学校新入学記念植樹

●シイタケなどのホダ木特売

（事務室前）

時間…午前9時30分～

●とん汁サービス（売店）

時間…午前11時30分～

※整理券を配布します（予定）

●子ども餅つき体験（レストラン前）

時間…正午～

●レストランメニュー

ラーメン・カレー半額

600円→300円

（限定各200食）

レストラン営業…午前11時～

問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

勤労青少年ホーム（わーくピア岡谷）春の講座 受講生募集

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年（39歳まで）の人

受講料…1講座 1,150円（保険料含む）

※「MINAKOIわっさか踊り」は2,300円（中学生以下1,300円）、「ボールペン習字」「日常英会話」は1,000円、「女性のメイクアップ術」「男性の身だしなみ術」は500円。

※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…4月8日（火）午後6時30分から受付（先着順、定員になり次第締め切り）。受講料などを添えてお申し込みください（電話での仮受け付けもします）。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いませんのでご了承ください。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
MINAKOIわっさか踊り （春・夏連続講座）	4月22日～8月5日（4/29、5/6休み）〔火曜・全14回〕	午後7時～8時30分	30名	勤青ホームほか
ボールペン習字	4月23日～6月4日〔水曜・全7回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
日常英会話	4月24日～6月5日〔木曜・全7回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
女性のメイクアップ術	4月25日～5月9日〔金曜・全3回〕	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
男性の身だしなみ術	5月30日～6月13日〔金曜・全3回〕	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
ピラテス	4月21日～6月16日（5/5、6/9休み）〔月曜・全7回〕	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
ゴルフA・B・C	5月13日～6月24日〔火曜・全7回〕	午後7時～9時	25名	みどり湖ゴルフセンター
さわやかクッキング	4月23日～5月28日〔水曜・全6回〕	午後7時～9時	20名	勤青ホーム
仲間とバドミントン	4月23日～6月4日〔水曜・全7回〕	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
有酸素&骨盤（ボーン）体操	4月24日～6月5日〔木曜・全7回〕	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
ビューティー・パワーヨガ	5月2日～6月13日〔金曜・全7回〕	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ
ダンスウィズミー	4月25日～6月6日〔金曜・全7回〕	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

狂犬病予防注射実施

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

生後91日以上の子犬の飼い主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

下記の日程で狂犬病予防の集合注射を行います

- 注射当日は、案内ハガキ、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
- 健康に異常のある犬、および過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことがある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 犬マークシールの配布は廃止されました。注射済票の封筒に同封されていませんので、ご了承ください。

●日程内で注射を受けられない場合

動物病院で接種して、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を持参し、市民生活課窓口で

手続きをしてください。

●犬が病気など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（猶予証明書など）を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

●新規登録・予防注射手数料

新規登録 3,000円
予防注射 2,760円
注射済票 550円
合計 6,310円

●登録済予防注射手数料

予防注射 2,760円
注射済票 550円
合計 3,310円

※つり銭のないようにお願いします

【犬の登録・狂犬病予防集合注射日程表】

月日	場 所・時 間							
4月 24日 (木)	小坂公民館 午前9時～ 9時15分	湊支所 午前9時30分 ～9時45分	橋原区公所 午前10時5分 ～10時25分	下浜区民センター 午前10時40分 ～11時5分	小尾口区公民館 午前11時20分 ～11時35分	小井川区民会館 午前11時50分 ～午後0時20分	岡谷区公所 午後1時30分 ～2時	樋沢区公所 午後2時20分 ～2時30分
4月 25日 (金)	西堀区公所 午前9時～ 9時20分	間下区民センター 午前9時35分 ～9時55分	今井区公所 午前10時10分 ～10時35分	横川公会堂 午前10時50分 ～11時5分	中村区民センター 午前11時20分 ～11時35分	中屋区公民館 午前11時50分 ～正午	東堀柴宮館 午後1時15分 ～1時45分	
5月 20日 (火)	横川公会堂 午前9時～ 9時25分	今井区公所 午前9時40分 ～9時55分	小井川区民会館 午前10時10分 ～10時30分	西堀区公所 午前10時45分 ～11時	下浜区民センター 午前11時15分 ～11時35分	小口区民センター 午前11時50分 ～正午		
5月 25日 (日)	長地支所 午前9時～ 10時	川岸支所 午前10時25分 ～10時55分	湊支所 午前11時15分 ～11時25分	市役所イベント 広場 午前11時45分 ～午後0時20分				
5月 26日 (月)	川岸支所 午前9時～ 9時20分	駒沢公民館 午前9時35分 ～9時50分	三沢区 旧十町内集会所 午前10時10分 ～10時25分	三沢区コミュニ ティ施設 午前10時40分 ～11時	上浜公民館 午前11時20分 ～11時35分	岡谷図書館前 午前11時50分 ～正午		

川岸公民館 生活講座 親子&ジュニア3B体操無料体験会

3つの[B]がつく用具を使い、音楽に合わせて楽しくダンス！はいはいの幼児から小・中学生まで、どなたでも楽しめます。この機会にぜひご参加ください。

対象…市内の親子（乳幼児～入園前の子どもと保護者）・ジュニア（園児・小中学生）

日時…

親子の部（乳幼児～入園前の子どもと保護者）

4月18日（金）・5月16日（金）午前10時～11時30分

ジュニアの部（園児・小中学生）

4月11日（金）・25日（金）、5月9日（金）・23日（金）午後4時～5時30分

参加無料

※参加日時、回数は自由ですが、必ず事前に申し込んでください。

定員…各部20名（先着順。定員になり次第締め切ります）

講師…中島 久子さん、星野千枝子さん

持ち物…運動のできる服装（必要な人は着替え）、室内シューズ（裸足でもOK）、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…4月1日（火）午前8時30分～各回の前日まで、川岸公民館窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢（年代）をご連絡ください。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681 Eメール kawagishi@city.okaya.lg.jp

健康ひとロメモ

No.438

乳がん検診を受けましょう

乳がんは女性のかかるがんの第1位であり、30歳代から60歳代の働き盛りの女性では、すべてのがんのなかで乳がんの死亡率がトップです。日本は先進国のなかで唯一、乳がん死亡率がまだ増加しています。これは乳がん検診の受診率の低さが原因で、欧米の70、80%に比べ、平成22年度でも31・4%です。現在行われている乳がんの1次検診は、次の3つの方法です。

「視触診」：医師が目と乳房を観察してくぼみがないか、手で触れてしこりがないか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないか、などを観察します。

「乳房X線(マンモグラフィ)検査」：乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。長野県では2方向から撮影します。医師の視触診や自己チェックでは発見できないしこりや、石灰化のあるちいさな乳がんの発見に適しています。

「超音波検査」：超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。医師の視触診や自己チェックでは発見できないしこりや、見つかったしこりが良性か悪性かといった診断に用いられています。

これらの方法のなかで、一定の集団の乳がんによる死亡率を減少させるとい

乳がん検診の目的に合致すると科学的に証明され、実施することが勧められたのは、乳房X線のみと、視触診と乳房X線併用です。

日本での乳がんは、年齢別罹患率で40歳代後半と60歳代前半にピークがあり、欧米に比べて若い女性に多いのが特徴です(40歳代は22・6%)。乳がん検診の目的は、がんによる死亡率の減少であり、早期発見による乳房温存術や医療費の削減効果もあります。そのためマンモグラフィ検査は有用です。しかし、若い女性には、乳腺組織が豊富なため診断能の低下があらからで、マンモグラフィを検診に用いても、乳がん死亡率減少効果は低いといわれています。これをカバーするため、40歳代にはマンモグラフィ健診に超音波を組み合わせた、J・STARTという検診が試験的に導入され進行中で、いま検証されているところです。

岡谷市では、来年度より乳がんの1次検診は、視触診と超音波併用検診(昨年までは視触診と医師が必要と認めた人のみ超音波検査だった)と乳房X線(マンモグラフィ)検査(隔年)になります。日本乳がん検診学会でも、とりあえず検診率50%を目標に、いろいろと企画、啓蒙活動をしています。ぜひ、乳がん検診を受けるようにしてください。(医師会)

こどものくに 0123

子育ての喜びを共有する場所

子育て支援館『こどものくに』に遊びにきませんか

「小さい子どもが安心して遊べる場所はない?」「ママ友がほしい」「いろんな情報を知りたい」…『こどものくに』は、3歳までの子どもと保護者のみなさんが、気軽に利用できる場所。親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流したり…ホッとできるひろばになっています。いろんな講座やイベントもたくさん開催。子育ての悩みや相談にも、いつでも対応します。

◆利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟がいる場合は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

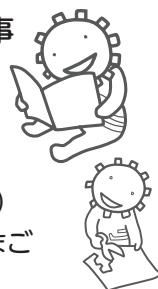
◆利用者登録…200円(年度更新あり。オレンジ色のカードになります)

★市内4か所の保育園(あやめ・川岸・みなと・ひまわり)にも、子育て支援センターがあります。子どもさんどうぞ。



「こどものくに」が毎月行う行事

- 第1金曜日…リズム遊び
- 第2木曜日…つくっちゃおう
- 第3木曜日…ベビーマッサージ
(0歳児の交流会などもあります)
- 第3金曜日…おおきなおはなしたまご
- 第4月曜日…ぺったんこの日
- 月に1回金曜日…



こどものくにの
シンボルマーク

臨床心理士による子育て相談 「はぐるまくん」です!

【ほかにもいろいろな講座があります】

- ♣リトミック講座(4月12日(土)より申込み受付)
日時…5月12日(月)
午前10時～：ベビールトミック
午前11時～：しっかり歩ける子ども向け
- ♣食事講座(4月21日(月)より申込み受付)
日時…5月21日(水) 午前10時～正午

問合せ●こどものくに ☎24-8403