

広報いいだ Iida City

2000
平成12年

2.15

No.678 毎月1日・15日発行

発行・編集：飯田市役所企画部秘書広報課
〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534
TEL.0265(22)4511 FAX.0265(53)4511
テレホンガイドいいだ TEL.(22)9555
インターネット <http://www.city.iida.nagano.jp/>

市役所からのお知らせ 22-4511



お知らせ
かかりつけ医を
もちましよう

飯田下伊那医師会・飯田市医師会では、厚生省のかかりつけ医推進モデル事業、地域の指定を受け、かかりつけ医制度の紹介、健康や病気の相談を行っています。

かかりつけ医制度とは
健康相談や病気などについて、気軽に相談に乗ってくれる、近所の医療機関を持つ制度です。
相談・問合せ
相談は無料。左記へ手紙で相談ください。

飯田下伊那医師会
〒395-0025
飯田市東中央通5-96
☎(22)0762
飯田市医師会
〒395-0056
飯田市大通1丁目29
☎(22)0472
飯伊地区包括医療協議会
〒395-0025



募集

長野県老人大学学生・シニアリーダー実践講座

老人大学学生
入学資格

おおむね60歳以上の方
場所 県飯田合同庁舎
期間 2年間、年間15日
午前10時～午後3時
定員 93人(飯田市区分)
受講料 無料(教材費、保険料など実費は必要)
応募方法 地区公民館旧市5地区は市役所福祉課にある願書を提出
入学の決定 選考のうえ、下伊那地方事務所からハガキで通知します。
シニアリーダー実践講座
受講資格 おおむね50歳以上の市内居住者で、講座修了後各分野の指導者として活動する意欲のある人。
老人大学在学者は受講できません。

飯田市東中央通5-96
☎(23)3636

募集定員 19人
応募方法 市役所福祉課に用紙がありますので、お問い合わせください。
受講の決定 選考のうえ、ハガキにより通知します。
募集期間 2月23日(水)～3月17日(金)
応募・問合せ 福祉課
老人福祉係内線5332

市立図書館臨時職員
市立図書館では、次によ
り臨時職員を募集します。
募集人員 若干人
応募条件
図書館司書有資格者
雇用期間 4月1日～
応募方法 2月末日まで
に履歴書(市販のもの可・
写真貼付)を中央図書館
まで提出
郵送の場合は、必着
選考方法 書類選考及び
面接による。面接の日時
は後日連絡します。
応募・問合せ
〒395-0034
飯田市追手町2-677-3
飯田市立中央図書館
☎(22)0706

広報いいだモニター
募集人員 10人
募集締切 3月15日(水)
応募資格
市内に1年以上居住する、
公職者でない方
謝礼 薄謝進呈
任期
4月1日から1年間
応募・問合せ 秘書広報課
内線2124



教養講座

**上郷考古博物館
弥生講座**
上郷考古博物館では弥生講座の2回目として、今回は北信・善光寺平の弥生文化を学びます。
日時 2月27日(日)
午後1時30分～3時
講師 青木一男氏
(長野県埋蔵文化財センター 調査研究員)
受講料 無料
問合せ 上郷考古博物館
☎(53)3755

ほつ湯アップル 水中運動教室

健康増進施設 ほつ湯アップルで行う、体に優しく効果的な水中運動教室第三期の受講者を募集します。今まで実施した教室では、「肩こりがなくなった」「腰が軽くなった」と言った感想が聞かれます。健康づくりのためにぜひご参加ください。

コース内容

コース名	開催日	時間	対象となる方
生活習慣病予防コース	毎週火曜日	午後6時50分～7時30分	高脂血症、肥満などを予防したいと思っている方
健康づくりコース	毎週木曜日	午前11時00分～11時40分	肩がこる、疲れやすいなど日頃運動不足を感じている方
ひざ痛予防コース	毎週木曜日	午後2時00分～2時40分	ひざ痛を予防したいと思っている方
腰痛予防コース	毎週木曜日	午後6時50分～7時30分	腰痛を予防したいと思っている方

治療中の方は主治医に相談してから申し込んでください。症状によりご希望に添えない場合があります。

会場 松尾明

飯田市健康増進施設

「ほつ湯アップル」

期間 4月～9月の6か月間 毎週1回

定員 各コース35人

自己負担額

6か月間で12,000円

と入場料1回400円(温泉も利用できます)

申込受付

2月8日(火)～25日(金)

定員を超えて応募があった場合は抽選とさせていただきます。

11年度で受講された方は申込みできません。

申込・問合せ

保健厚生課

内線 5341・5342

青少年ホーム特別教養講座

「タイ料理を作ってみませんか」

日時 3月9日(木)

午後7時～9時30分

場所 勤労青少年ホーム

受講資格 市内に居住す

るか、市内の事業所に勤務する30歳までの勤労青少年

材料費 1,000円

定員 20人

申込 電話かファクスで

申込。事前に材料費を納入してください。

申込・問合せ

勤労青少年ホーム

☎・FAX(23)5571



相談

特設人権相談

日時 3月15日(水)

午前10時～午後3時

場所 上郷公民館

相談員 後藤好男氏、須田知世子氏

問合せ 庶務課

内線 2111

交通事故発生状況 (1月31日現在)

件数.....63件(+20)
死者.....0人(-3)
傷者.....69人(+13)

(内前年同期対比)

夜間外出するときは、
反射材を身につけましょう

ご存じですか 退職者医療制度

問合せ
国保年金課
国保係 内線5349

長い間、会社や官公庁等にお勤めされたのち退職された方で、次の条件に該当する方は、医療費の自己負担分が軽減されます。

厚生年金などを受給されている方は、お手元の保険証をご確認ください。

条件 次の条件にすべて当てはまること

- 飯田市の国民健康保険に加入していること
- 70歳未満であること(ただし、重度の障害があつて「老人保健」の認定を受けている方は除く)
- 厚生年金、共済年金などの公的年金の「老齢年金」「退職年金」を受給していること
- の年金に20年以上又は、40歳以降10年以上加入していること

医療費の自己負担の軽減

医療機関の窓口で支払う自己負担が、

- ・退職者本人
外来・入院とも **3割負担 2割負担**
- ・扶養家族
入院のみ **3割負担 2割負担**
に軽減されます。

手続きの方法

場所 市役所国保年金課または各支所
持ち物

- ・国民健康保険証(ブルー)
- ・年金証書(一番最初に受け取られた証書で、年金加入月数が確認できるもの)
- ・年金証書がない場合は、年金裁定通知書
- ・退職者本人又は扶養家族で、福祉医療を受けているときはその受給者証

だいすきこどものえがお

乳幼児健診・予防接種

3月の乳幼児健診日程

問合せ 保健厚生課 保健指導係 内線5344

該地	当区	健診会場	股脱検診	4か月児健診	7か月児相	12か月児談	1歳6か月児健診	2歳児相	3歳児健診
旧市	松尾	市役所保健センター	13:30~14:00 受付時間	13:00~13:10	9:00~9:15	9:00~9:15	13:00~13:10	13:00~13:10	13:00~13:10
松尾	上久堅	松尾公民館	H11.12.1~12.15生 17日(金)	該当児実施日	11年11月生 16日(木)	11年8月生 16日(木)	11年3月生 21日(火)	10年9月生 22日(水)	9年2・3月生 15日(水)
龍江	千代			該当児実施日	11年11月生 23日(木)	11年8月生 14日(火)	11年3月生 13日(月)	10年9月生 21日(火)	10年2月生 3日(金)
竜丘	川路	鼎保健センター	H11.12.16~12.31生 4月7日(金)	該当児実施日	11年11月生 23日(木)	11年8月生 22日(水)	11年3月生 15日(水)	10年8・9月生 15日(水) 会場は竜丘公民館	9年2・3月生 22日(水) 会場は竜丘公民館
三穂	山本			該当児実施日	11年11月生 15日(水)	11年8月生 21日(火)	11年3月生 14日(火)	10年9月生 22日(水)	10年1・2月生 1日(水)
伊賀良	座光寺	上郷保健センター	他で受診を希望される方は保健婦までご連絡ください。	該当児実施日	11年11月生 24日(金)	11年8月生 15日(水)	11年3月生 22日(水)	10年9月生 22日(水)	9年2・3月生 23日(木)
上郷	上郷			該当児実施日	11年11月生 24日(金)	11年8月生 15日(水)	11年3月生 22日(水)	10年8月生 14日(火)	10年2月生 6日(月)
				該当児実施日	11年11月生 24日(金)	11年8月生 15日(水)	11年3月生 22日(水)	10年8月生 14日(火)	10年1・2月生 2日(木)
				該当児実施日	11年11月生 24日(金)	11年8月生 15日(水)	11年3月生 22日(水)	10年8月生 14日(火)	9年2・3月生 21日(火)

平成12年度の「すこやかに」乳幼児検診・予防接種日程表は、3月上旬郵送予定です。

問合せ 保健厚生課 健康推進係 内線5342

三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)
 三種混合の予防接種を受けましょう。
対象と回数
 期初回・3回接種
 平成10年9月1日、平成11年8月31日生まれ
 期追加・1回接種
 平成9年9月1日、平成10年8月31日生まれ
7歳未満の未接種者実施期間 実施中
 3月31日(金)まで
持ち物
 予診票(接種券)、母子手帳
時間・場所
 医療機関で受ける個別接種です。希望の医療機関を選んで、必ず事前に電話予約をしてください。
注意
 4月に「ポリオ」の接種を受けるお子さんは、最低1週間の間隔が必要です。早めに接種を受けてください。

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
荒木医院	24-7722	小坂医院	24-3933	中島耳鼻咽喉科医院	22-1187	飯田市立病院	21-1255	平谷村診療所	48-2252
医療法人栗山会 飯田病院	22-5150	小島医院	22-0571	医療法人龍川会西沢病院	24-3800	佐藤医院	49-2011	佐藤医院	49-2011
飯田市立病院高松分院	22-5060	後藤医院	24-6557	のむら内科医院	23-7000	中島医院	0260-27-2021	天龍村診療所	0260-32-2041
飯田市立千代診療所	59-2014	佐々木医院(中央通り)	22-0059	橋上内科クリニック	25-5244	落合内科小児科医院	36-2421	壳木村国保診療所	0260-28-2014
飯田橋外科内科病院	24-1511	佐々木医院(久井)	22-2532	波多野医院	22-0666	上片桐診療所	37-2010	天龍村診療所	0260-32-2041
市瀬整形外科	27-3311	佐野小児科医院	24-1522	羽生内科診療所	24-1250	下伊那赤十字病院	36-2255	泰阜村北診療所	0260-26-2003
井上医院	24-1241	椎名レディースクリニック	22-0304	羽場医院整形外科産婦人科	28-5151	中村医院	36-2066	木下医院	33-2023
上松医院	22-0660	嶋倉内科胃腸科医院	21-6511	久田小児科医院	22-0379	中塚内科循環器科医院	34-1188	福沢医院	33-3003
加藤胃腸科医院	22-1964	清水医院	25-7152	平岩産婦人科医院	27-2067	後藤医院	35-2205	三浦医院	33-2030
蟹江医院	22-1073	下久堅診療所	29-6011	前沢産婦人科耳鼻咽喉科医院	23-5865	下伊那厚生病院	35-7511	小沢医院	35-2016
金山医院	24-2248	代田医院	29-7015	松尾医院	22-3921	藤が丘内科	35-3300	吉川医院	35-2010
輝山会記念病院	26-8111	菅沼病院	22-0532	松村内科クリニック	23-6822	山路医院	35-2198	大鹿村立診療所	39-2111
熊原医院	24-0222	すぎがら医院	53-1000	宮沢医院	53-8100	長野県立阿南病院	0260-22-2121	片町医院	0260-34-2054
熊谷医院	22-2505	高野産科婦人科医院	23-5835	矢野子どもクリニック	52-0452	松澤診療所	0260-24-2300	山崎医院	0260-34-2024
源田内科医院	24-1550	滝沢内科医院	22-0850	矢沢内科・循環器科医院	21-6111	飯田病院付属阿智診療所	43-4180		
健和会病院	23-3118	徳永医院	24-3511	渡辺医院	52-3777	健生会橋上医院	43-2118		
						浪合村国保診療所	47-2200		

乳幼児医療費給付事業

4歳未満児までを対象に、医療費の自己負担額を支給しています。受給者証をお持ちでない方は、支所又は国保年金課へお問い合わせください。

問合せ

国保年金課 内線5381

各種相談所

相談は無料、秘密は厳守
お気軽にご相談ください

相談名	日時	場所	問合せ先
心配ごと相談 特別(法律)	毎週火曜日 13:00~15:00 受付は15:00まで	さんとおあ飯田 (福祉会館・東栄町)	社会福祉 協議会 ☎53-3181
	一般 毎週金曜日 13:30~15:30		
法律相談 (現在係争中のものは除く)	3月10日(金) 13:00~17:00	法律相談は 予約制、電話で 申し込んでくだ さい。	
結婚相談 (写真1枚必要)	3月18日(土) 10:00~15:00 受付15:00まで		
ボランティア 相談	毎週月~金曜日 9:00~17:00		
福祉よろず 相談	2月19日(土) 3月18日(土) 10:00~12:00	ジャスコ 飯田店	
行政相談	3月14日(火) 10:00~15:00	ユニー4階	庶務課 内線2111
交通相談	市の交通相談は当面休止します。 県事故相談所をご利用ください。 平日9:00~16:00 県合庁☎23-1111		交通防災課 内線2435
教育相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	教育委員会 (上郷庁舎2階)	教育委員会 ☎53-4545 専用電話 ☎53-8730 FAX53-8730
かけこみ 教育相談	毎週月~金曜日 8:30~17:00		
税務相談	5月19日(金) 10:00~15:00	市役所	税務課 内線5141
家庭児童相談 (電話でも可)	毎週月~金曜日 9:00~17:00	飯田市 福祉事務所	家庭児童相談室 ☎22-4511 内線5327
電話乳幼児 育児相談	毎週木曜日 9:00~11:30	専用電話	☎52-0633
子育て相談	毎週月~金曜日 9:00~19:00 毎週土曜日 9:00~15:00	飯田中央保育園 (子育てモデル 事業実施施設)	飯田中央 保育園 ☎22-4133
痴ほう相談	3月7日(火) 13:30~16:00	市保健センター 予約制(市役所隣)	保健厚生課 内線5345
戦傷病者・戦没者 援護相談	3月1日(水) 13:00~16:00	市役所201号 予約制	保健厚生課 内線5385

消費生活情報

問合せ 産業労政課
内線3623

食品についてのQ&A

日頃寄せられる、食品についての疑問点を紹介します。

Q 市販の卵には、値段の高いものと安いものがありますが、栄養面で違いがあるのでしょうか？

A 最近は、付加価値を与えた卵が登場しています。付加価値としては、親鶏の種類、鶏の飼育方法や飼料の違いが主なものです。

栄養面の違いについては、データがないため、回答できませんが、特別な差はないと思われます。

ただし、卵中の栄養素は飼料により含有料が変化することがあります。飼料の影響で変動する栄養素にはビタミン類、DHA、リノール酸などがあります。

Q 安売りで買った卵を料理したのですが、黄身が崩れてしまいました。賞味期限は9日後の日付でしたが、悪くなっているのでしょうか。また、同じパックの中に、黄身の色が濃いものと薄いものが入っていることがあります。どうしてでしょうか。

A 黄身の形や、白身の濃度は、卵の鮮度を見分ける目安になります。

黄身が崩れてしまったと言うことは、卵黄膜が弱くなっていると考えられます。産卵から時間が経過している、保存状態が悪いなどの原因が、考えられますので、十分加熱してください。また平成11年11月1日から、「卵の表示及び規格の基準」が定められました。購入の際は、この表示をよく確認しましょう。

黄身の色は、親鶏の餌に含まれるカロチンの量や卵の鮮度に関係していると言われます。

☎(22)9555
テレホンガイドいいだ

市からのお知らせは、ケーブルテレビ55ch上郷有線でも放送しています

(22)9555へ電話して、
音声案内により0をダイヤル
知りたい情報番号3桁をダイヤルするだけ

放送時間	16木	15水	14火	13月	12日	11土	10金	9木	8水	7火	6月	5日	4土	3金	2木	1水	3月	
3ch	老人クラブ紹介 木曜うたのプレゼント	ヤングプラザ くらしの中から	防犯110番 ハローワーク就職情報	マイク広報 音楽の広場	料理教室 休日当番医案内	短歌教室(再) 学校だより(電東中)	市議会中継(一般質問)	市議会中継(一般質問)	星空探検 市議会中継(一般質問)	さわやか健康 市議会中継(一般質問)	ニュースイーン119 ハローワーク就職情報	市民の皆さんへ 音楽の広場	マイクスケッチ 休日当番医案内	学校だより(龍江小) 講演会から	ふれあい福祉 短歌教室	あんしん介護 木曜うたのプレゼント	美術博物館だより ふるさとの伝説	オフトーク通信
6:30~ 15:30~ 20:00~																		
4ch	番組の内容が 変更になる場合もあります。	31金 くらしの環境 落語でこめんなんしょ	30木 唱歌と童謡の心 木曜うたのプレゼント	29水 文化財地区別案内 母から子へのおはなし	28火 ニュースイーン119 ハローワーク就職情報	27月 公民館リレー 音楽の広場	26日 休日当番医案内	25土 ビックアップ飯田 講演会から	24金 市議会中継(閉会) ライブラリーステーション図書館から 俳句教室(再)	23木 消費生活メモ 市議会中継(閉会)	22水 農業最前線 母から子へのおはなし	21火 ニュースイーン119 ハローワーク就職情報	20月 市民の皆さんへ 休日当番医案内	19日 マイクスケッチ 休日当番医案内	18土 学校だより(上郷小) 講演会から	17金 俳句教室		

オフトークの故障は☎局番なしの113(NTT)
上郷有線の故障は☎24-3533 佐々木電業(修理受託業者)へ連絡してください。

広報いいだ 2.15号(4)