



### 第6回 こころの健康を考えるついで

園健康推進課健康推進係  
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

市では、「ライフサポートりんどう」施設長の龍野由子さんを講師に迎え、「こころを病むということ」と題した心の健康を考えるついでを開催します。市内社会復帰施設などの作品展示販売も合わせて行います。入場は無料ですが、誰でも参加できます。

- 日時 12月4日(土) 午後1時30分～3時
- 場所 豊科ふれあいホール

### 健康器具で健康維持

園社会教育課社会教育係  
(TEL 62・4565 FAX 62・3525)

自然体験交流センター「せせらぎ」では、来館された皆さまの健康推進、体力増進に活用していただくため左記の健康器具を設置しました。ホールに出していない場合は管理人にお申し出ください。設置された健康器具

- 1. レッグマジックX 脚の左右、開閉により、腿の内側側の筋肉



### 松本圏域自立支援協議会 シンポジウムの開催

園社会福祉課障害福祉係  
(TEL 81・0724 FAX 81・0703)

松本障害保健福祉圏域自立支援協議会では、「私が私らしく生きるために つながる」地域づくりを目指して」と題したシンポジウムを開催します。参加は無料で、申し込みは不要です。当日は、手話通訳・要約筆記を用意します。

- 日時 12月4日(土) 午後1時30分～4時30分
  - 場所 松本合同庁舎講堂
  - 内容 《寸劇》午後1時35分～シンポジウム 午後1時50分～
- ▽当事者家族▽市社会福祉協議会「ほつぷライフ」管理者丸山律子さん▽松本圏域自立支援協議会 レスバイト部 会 医ケア支援チームリーダー 笹木利恵子さん

アドバイザー 県障害者相談支援体制整備推進特別アドバイザー 福岡寿さん

コーディネーター 松本圏域自立支援協議会幹事長百瀬公章さん 《講演会》午後3時～

増強に効果が期待できます。

### 2. エアロマグネティックバイク

(トレイニング用固定自転車) 体力測定ができ、ダイエット、体力増強に効果が期待できます。

- 3. エアロウォーカー 前後開脚(歩行)により歩行機能アップ・ダイエット・体力増強に効果が期待できます。

### 日本脳炎予防接種が再開

園健康推進課健康推進係  
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

日本脳炎予防接種は、平成17年5月から積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、新ワクチンの「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」の安全性や有効性が確認されたことから、第2期(9歳から13歳未満)について接種を再開することとなりました。これにより、接種機会を逃してしまった人への特例措置がとられることになり、第1期(生後6カ月から7歳6カ月未満)を未接種のまま対象年齢を超えてしまった人でも第1期の未接種分を接種することができるようになりました。接種を希望する場合は予診票を発行しますので、健康推進課または各保健センターまでご連絡ください。

「自立支援協議会を足場とした地域の体制作り」地域作りは「バームクーヘン作り」県障害者相談支援体制整備推進特別アドバイザー福岡寿さん

### お問合わせ

詳しくは松本圏域障害者総合相談支援センター Wish (TEL 26・1313 FAX 26・2345)

### 精神障害者家族教室

園社会福祉課障害福祉係  
(TEL 81・0724 FAX 81・0703)

心の障害を持つ人が回復するうえで家族が果たす役割はとても重要です。「心の病気とは何なのか」「治療はどうすればいいのか」「家族としてどう接していったらいい

### 日程

	日時	場所	内容
第1回	12月6日(月) 13:30~15:30	穂高保健センター	病気の理解I
第2回	12月20日(月) 13:30~15:30	穂高保健センター	病気の理解II
第3回	平成23年1月14日(金) 9:00~16:00	飯田市 いずみの家	地域の暮らし・家族交流(視察研修)
第4回	平成23年1月31日(月) 13:30~16:00	穂高保健センター	いいところ探しをしよう!

### インフルエンザの予防接種ができる医療機関名

園健康推進課健康推進係  
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

左記の医療機関以外にも自院の入院・かかりつけ患者のみを接種する医療機関や、小児・妊婦・高齢者の接種を実施していない医療機

### インフルエンザの予防接種ができる市内の医療機関名

医療機関名	地域	電話番号	医療機関名	地域	電話番号
榎本内科医院	豊科	73・0616	穂高病院	穂高	82・2474
こうの内科循環器科	豊科	71・5881	根津内科医院	穂高	82・8382
丸山整形外科医院	豊科	72・7000	信濃内科循環器科医院	穂高	82・7722
こばやし内科クリニック	豊科	71・1117	高橋医院	穂高	82・2561
あおぞら産婦人科	豊科	71・4915	百瀬医院	穂高	82・2205
あづみ野レディースクリニック	豊科	71・2666	中田医院	穂高	82・2339
安曇野赤十字病院	豊科	72・3170	古川医院	穂高	82・4385
小林医院	豊科	72・2717	古川整形外科医院	穂高	82・8880
神谷小児科医院	豊科	72・5162	堀内医院	穂高	82・3324
さかき皮膚科	豊科	73・1167	山本耳鼻咽喉科	穂高	82・7525
ふじもり医院	豊科	72・2011	柏原クリニック	穂高	82・7222
土屋クリニック	豊科	71・1811	赤津整形外科クリニック	三郷	76・3133
長瀬内科医院	豊科	72・7286	白木医院	三郷	77・2134
小穴クリニック	豊科	72・2150	池田医院	三郷	77・2055
丸山内科クリニック	豊科	72・6188	中萱医院	三郷	77・2130
石田医院	豊科	72・2766	たかはしクリニック	三郷	77・7880
山田医院	豊科	72・3207	木暮医院	三郷	77・2119
中村内科医院	豊科	72・2460	三郷小倉診療所	三郷	77・8711
安曇野ストレスケアクリニック	穂高	31・3107	和田医院	堀金	72・2047
穂高ハートクリニック	穂高	50・6731	米倉医院	堀金	72・2354
小田切医院	穂高	83・6025	平林医院	明科	62・2227
飯田医院	穂高	83・5061	伊藤医院	明科	62・2051
京島クリニック	穂高	83・8567	やざき診療所	明科	62・2360
清沢医院	穂高	82・7600	宮澤医院	明科	62・2052
追分クリニック	穂高	82・2129	塔の原内川医院	明科	81・2121
内山皮膚科クリニック	穂高	82・8050	上條内科医院	明科	62・2050
須澤クリニック	穂高	82・2993	下里医院	明科	62・2061
せき泌尿器科クリニック	穂高	82・0666			

(11月1日現在)(敬称略・順不同)

関もありますのでご確認ください。 ●接種費用の助成事業があります 市では、所得の少ない世帯(生活保護世帯、非課税世帯)に対して接種費用(自己負担分)の助成金を交付します。すでに接種をされた人も申請ができます。詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

のか」など、日ごろ考えたり、悩んだりすることはありませんか。同じ悩みを持つ家族と心の病気について学びます。

●参加条件 精神障害者家族で4回の講座を通じて受講できること ●定員 15人程度(先着順) ●受講料 無料(昼食代自己負担) ●申し込み 11月26日(金)までに社会福祉課へ電話でお申し込みください。

### 成年後見制度の無料相談

園高齢者介護課介護予防係内 地域包括支援センター  
(TEL 81・0760 FAX 81・0703)

市では、民事法務協会の協力により成年後見制度に関する無料相談窓口を開設します。お金の管理や契約などに不安のある人、認知症や障害のため今後の生活に不安がある人、また、ご家族の皆さんは、お気軽にご相談ください。相談内容の秘密は固く守ります。

●相談日時・場所 12月16日(木) 午後1時30分～3時30分 穂高健康支援センター ●申し込み 12月10日(金)までに電話でお申し込みください。(土日を除く午前8時30分～午後5時15分)

### (財) 自治総合センターの助成でコミュニティ設備を整備



宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。

宝くじは、広く社会に還元されています。

堀金地域の田多井区では、財団法人自治総合センターの宝くじ助成事業を活用し、区民のコミュニティ活動の促進を目的に、発電機、照明器具、音響機材およびテントを整備しました。なお、この事業は、住民が自主的に行うコミュニティ活動を促進し、地域の連帯感に基づく自治組織を盛り上げることを目指すもので、コミュニティ活動に直接必要な施設または設備の整備に関することと、宝くじの普及広報を目的に行われています。

園地域支援課まちづくり推進係 (TEL 72・3106 FAX 72・4900)