

平成28年 岡谷市成人式のおしらせ

開催日：平成28年1月10日(日)

※1月11日(成人の日/月曜日)ではありませんのでご注意ください。

時間：午後1時から受付

会場：カノラホール 大ホール

対象者：平成7年4月2日から平成8年4月1日までの出生者で、当市に在住する人および当市に親族が在住する人

募集：新成人該当者で、司会などの手伝いをしてくれるスタッフを募集します。希望者は生涯学習課にお問い合わせください。
※当日、家族の入場は2階席のみとなります。

●平成28年岡谷市成人式の対象となる人、およびそのご家族へ

式典への参加ご案内のハガキを、10月下旬からお送りする予定です。12月に入ってもハガキが届かない場合は、生涯学習課までご連絡ください。

なお、ハガキは左記のように送付します。

状況例	案内ハガキの送付先
①成人を迎える本人が岡谷市に在住の場合	市民生活課に登録されている本人の住所
②本人は市外に転出、親などが岡谷市に在住の場合	市民生活課に登録されている親などの住所
③本人もその親なども市外に転出している場合(市外に転出していても、岡谷市式典に参加することはありません)	ハガキをお送りできませんので、送付する住所を生涯学習課までご連絡ください

問合せ●生涯学習課(内線1231)

男女共同参画 おかや市民のつどい

日時…12月5日(土) 午後1時～3時30分(0時30分開場)
場所…カノラホール 小ホール

入場
無料

無料託児あり(要申込み)

◎講演

『仕事と育児 どちらを選ぶ? 両立できる?』

講師…治部れんげさん(経済ジャーナリスト)

プロフィール…1997年一橋大学法学部卒業後、日経BP社で16年間、経済誌記者。2006年～07年ミシガン大学フルブライト客員研究員。著書にアメリカの共働き子育て事情を記した『稼ぐ妻 育てる夫』(勤草書房)、日本のワークライフバランスを考えた『ふたりの子育てルール』(PHP研究所)。最近は「日経DUAL」に「怒れ! 30代」シリーズなどを連載。共働きで2子を養育中。



◎パネルディスカッション

治部れんげさんの司会で、岡谷市ならではの仕事と育児の両立について、話し合います。

※託児希望者は、11月20日(金)までにお申し込みください。

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

『臨時福祉給付金』

『子育て世帯臨時特例給付金』は期限内に申請を!

【臨時福祉給付金】申請期限…12月14日(月)

【子育て世帯臨時特例給付金】

申請期限…12月22日(火)

※記入方法や申請方法などがわからない場合はご連絡ください。

※身分証明書など添付書類に不備があると、支給が遅れる場合がありますので、申請前には必要書類の確認をお願いします。

● 問合せ ●

「臨時福祉給付金」社会福祉課(内線1251・1252)

「子育て世帯臨時特例給付金」

子ども課(内線1264～1266)

♣♣♣ イルプラザ・カルチャーセンター 秋の講座 託児あり ♣♣♣

受付…10月30日(金)午前10時から先着順。11月10日(火)までは『市内在住の人』のみ受け付け。定員に達し次第締め切ります。受講料・材料費を添えてお申し込みください(お

つりのないようお願いします)。

※受付初日は電話による申し込みはできません。

※託児を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

講座名	期日・回数	内容	講師	料金	持ち物
国際交流センター共催事業 多文化の食卓～クリスマスパーティー おすすめ料理編～ 定員20名	11月21日～12月5日 [毎週土曜日 全3回] 午前10時～午後1時	レッツ・チャレンジ!日本語の話せるネイティブ講師と楽しく料理し、外国の食・言葉・文化を学ぼう♪ 今年はシークレットサンタのイベントも! クリスマスは、多文化&多国籍料理のホームパーティーで盛り上がり!!	国際交流センター 菊池ジョセリンさん 川西ケンジさん マシュー・テイラーさん	受講料 1,000円 材料費 3,000円 (イベント参加は別途500円くらい)	エプロン 三角巾 筆記用具

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404



長地公民館 生活講座
絵手紙年賀状を描こう！

大切な人に、心温まる年賀状を送りませんか？恒例「絵手紙年賀状」講座は、和気あいあいアットホームな雰囲気。温かく親しみのある干支の絵を製作してみましょう。

期日…12月3日(木)・4日(金) 全2回
 時間…午後1時30分～3時30分 定員…15名(先着順)
 講師…スワクリエイティブ主宰 牛山 婦美子さん
 持ち物…絵の具セット、水入れ(空きびんなど)、筆記用具、習字用の筆
 受講料…400円 材料費…500円(ハガキ数枚、教材、墨汁)
 申込み…11月16日(月) 午前8時30分より受付。受講料を添え、公民館窓口または電話でお申し込みください。

長地公民館 生活講座
お味噌作りと味噌活用講座

1回目は、お味噌のいろはと味噌づくり、2回目はお味噌の活用講座。おいしい味噌料理をご紹介します。

期日…11月11日(水)・25日(水) 全2回
 時間…午前10時30分～午後0時30分
 定員…20名(先着順)
 講師…(有)喜多屋醸造店 みそソムリエ 佐々木 愛さん
 持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー(1.5ℓ程度のもの)
 受講料…400円 材料費…1,500円
 申込み…11月4日(水) 午前8時30分より受付。受講料を添え、公民館窓口または電話でお申し込みください。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

≪ 伝えたい家庭の料理と郷土食 ≫

おうちdeごはん

～おかあさんの味を作ろう～



開催日…11月17日(火)、12月15日(火)、1月19日(火)、2月16日(火)
 時間…午前9時30分～午後0時30分
 場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 調理実習室
 定員…20名(先着順。定員になり次第締め切ります)
 内容…米粉料理、正月料理、常備菜、おもてなし料理など、各回3～4品調理します。
 材料費…2,500円(4回分 初回に集金)
 持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具
 申込み…11月4日(水) 午前8時30分から電話受付
 主催…岡谷市農業婦人グループ連絡協議会

申込み・問合せ ● 岡谷市農業婦人グループ事務局
(農林水産課内 内線1489)

イルフプラザ・カルチャーセンター

お正月料理講座



家族団らんに、お客さまのおもてなしに、正月を飾る料理をつくります。

日時…12月18日(金) 午前10時～午後1時
 講師…管理栄養士 今井 郁乃さん
 定員…20名(先着順)
 費用…受講料200円 材料費900円
 持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具
 申込み…11月13日(金) 午前10時より受付。費用を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いいたします)。定員になり次第、受付期間内でも締め切ります。
 ※受付初日は電話による申し込みはできません。
 ※託児(生後3か月～就学前)を希望する人は受け付け時に申し出てください。



● 申込み・問合せ ●
イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

♥♥♥ 川岸公民館 生活講座 **世界にひとつだけのクリスマスケーキを作ろう** ♥♥♥

家族や友だちとオリジナルのケーキを作って、ひと足早いクリスマスをいっしょに楽しみましょう♪ レシピもお渡ししますので、クリスマス当日も自宅おいしいケーキがつかれちゃいます！

日時…12月12日(土) 午後1時30分～3時30分
 定員…20名(先着順。定員になり次第締め切ります)
 対象…市内に在住・在勤の人(年齢・性別問わず)
 講師…(有)ヌーベル梅林堂 永谷 恒夫さん
 参加費…900円(材料費込み)

※受付時に集金します。



持ち物…エプロン、三角巾、手ふきタオル、持ち帰り用タッパー、筆記用具

申込み…11月9日(月)～30日(月)の午前8時30分～午後5時に受付。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。



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

11月3日(火・祝)と 23日(月・祝)の ごみ収集はありません

祝日のため、燃えるごみ・資源物(生ごみ除く)の収集を行いませんのでご注意ください。「仮設ごみ預かり所」への持ち込みも休みとなります。みなさんのご協力をお願いします。

まきストーブについてのお願い

近年、まきストーブによる煙やにおいの苦情が寄せられます。まきストーブを使用する際には、次の点にご注意ください。

- 住宅密集地では特に、煙突の位置や高さに十分配慮し、設置してください。
- 湿ったまきは、煙やにおいの原因になります。まきは十分に乾燥させてください。
- まき以外のものは、燃やさないでください。
- ストーブの保守点検と煙突清掃を定期的に行いましょう。

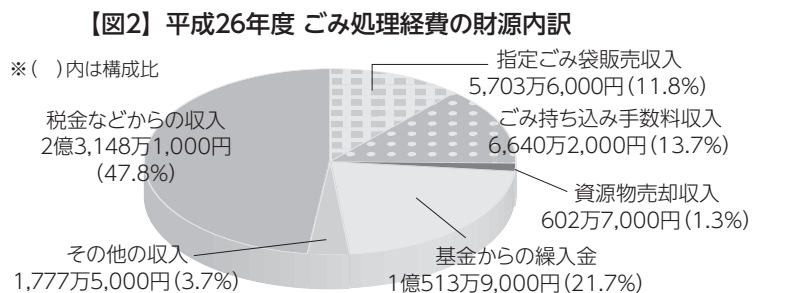
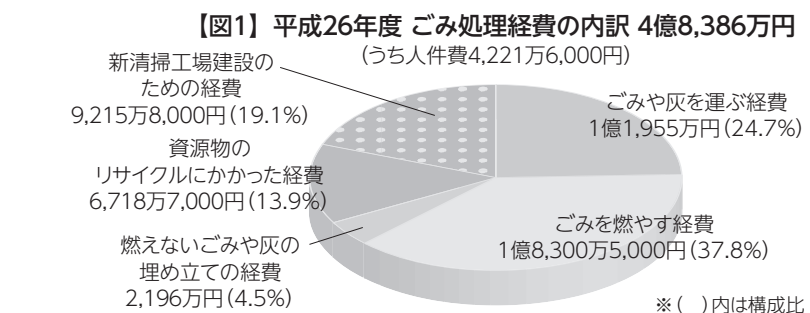
まきストーブは、煙やにおいが近隣の迷惑にならないよう配慮のうえ、使用してください。

ごみ処理の費用って、どのくらい？

ごみや資源物の処理(埋め立てやリサイクルなど)にはお金がかかります。平成26年度にかかった費用は4億8,386万円でした。内訳は、①ごみや灰を運ぶ経費、②ごみを燃やす経費、③燃えないごみや灰の埋め立ての経費、④資源物のリサイクルにかかった経費、さらに⑤新清掃工場建設のための経費を含めた5つが主なものです。(下図1)

これらの費用は、指定ごみ袋の販売収入(5,703万6千円)や税金など(2億3,148万1千円)でまかないました。(下図2)

燃えるごみは、焼却後、灰の運搬や埋め立てにもお金がかかります。「燃やせばごみ、分ければ資源」を合言葉に、さらなる分別とリサイクルにみんなで取り組んでいきましょう。



- **事業所のみなさん**
 - **水質汚濁防止、土壌汚染防止**
 - ・貯蔵設備の老朽化や作業ミスなどによる漏えい、地下水汚染が増加しています。構造基準を遵守し、点検・管理を徹底しましょう。
 - **大気汚染防止**
 - ・貨物車、営業車のアイドリングストップや、エコドライブを推進しましょう。

- **空気汚さない**
 - ・市に寄せられる『生活苦情通報』で、とくに多いのが野焼きに対するものです。野焼きは大気汚染行為……法律で禁止されています。(下記参照)
- **水や土壌を汚さない**
 - ・灯油が流出しないよう防油堤を設置しましょう。
 - ・灯油タンクからの小分け作業中も、灯油が流出しないよう十分注意しましょう。
- **市民のみなさん**
 - **水や土壌を汚さない**
 - ・灯油が流出しないよう防油堤を設置しましょう。
 - ・灯油タンクからの小分け作業中も、灯油が流出しないよう十分注意しましょう。

第3次岡谷市環境基本計画の推進

11月の重点目標《生活環境の保全》

安全で安心なすがすがしいまち

「きれいな水と空気」は、安全で安心な暮らしを支えるものとして、大変重要です。水と空気を汚さないよう、お互いにルール、マナーを守り、公害のない安全・安心なまちづくりを努めましょう。

おやか環境かるた
そらたかく 青く広がる ふるさとの空



ごみの自家処理のうち、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、農家で稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

「硬質プラスチック試験回収」実施!

毎月実施しているサンデーリサイクルデー（資源物回収イベント）に追加するかたちで、「硬質プラスチック試験回収」を9月に開始しました。好評のため、今後も回収日当日は、かなりの混雑が予想されます。買いものに来ている一般客の迷惑にならないよう、駐車場内の徐行、安全運転、まわりの人への配慮をお願いします。

また、不適合物の置き去りが報告されています。判断がつかないものについては、係員にご相談ください。対象外となった場合は、必ず持ち帰りをお願いします。対象品であっても、汚れていると不適合となりますので、ご注意ください。

回収日…11月29日(日)・12月20日(日)・
1月31日(日)・2月28日(日)・3月27日(日)
時間…午後1時～3時
場所…西友岡谷北店第2駐車場
西友岡谷南店駐車場

★チェック★

- ①土、砂、ほこりなどを、完全に落とす。汚れているものは燃えるごみとして出す。
- ②金具やバネが付いているものは除外品（取り外した場合、対象となる可能性あり）。
- ③CDケース内の紙類（歌詞カードなど）をすべて抜く（紙類は古紙に分別）。

問合せ●環境課(内線1448・1449)

健康 ひと回メモ

No.457

腎不全にならないために(その1)

腎臓は体幹の背中側に2個あり、約11×4cm程度の、そら豆のような形をした臓器で、

おもな働きは、血液を濾過して尿を作ることです。心臓から拍出される血液は1分間に4〜5リですが、腎臓には、そのうちの約1リが流入・流出し、たくさんの血液が流れています。大動脈から左右に分岐した腎動脈は、腎臓に入つてさらに細かく分岐し輸入細動脈となります。輸入細動脈はさらに糸くずのような細動脈となり、糸球体と呼ばれる構造の一部となります。細動脈の外側には糸球体上皮細胞という、タコの足のように分岐した細胞がはりついていて、その足と足は、さらにファスナーのように組み合わさっています。そのファスナーのすき間で濾過が行われ原尿が流れ出し、逆に血中の赤血球やたんぱくは、漏れないようになっているのです。したがって、糸球体腎炎やネフローゼのように、ファスナーが壊れてしまうと、初期にはたんぱくが漏れるようになり、ひどくなると血液も漏れるようになります。

また、糸球体には細動脈、糸球体上皮細胞のほかに、それらの間の部分にメサンギウム細胞があります。糖尿性病性腎症では、メサンギウム細胞の周囲に糖代謝物質が蓄積し、糸球体機能が低下・破壊されていきます。

また、脱水状態になると細動脈の

血流が減少して虚脱状態となり、腎機能が低下します。逆に細動脈の血流が過剰な状態、たとえば高血圧の場合、細動脈が破れてしまわないように細動脈硬化が起こります。細動脈硬化が起こると、体は腎臓血流を保たせようと、さらに血圧を上昇させるホルモンを分泌します。このような悪循環により、さらに腎機能が低下してしまふのです。

腎機能が非常に悪化すると腎不全(尿毒症)という状態となります。尿毒素の代表的なものとして血中の尿素窒素とクレアチニンがあります。尿素窒素は、その名前のとおり窒素化合物の代謝産物です。そして体内の窒素化合物質といえば、アミノ酸から合成された筋肉ということになります。筋肉は見た目は同じ大きさですが、実際は新陳代謝により古いたんぱく質が新しいたんぱく質に置き換わり、古いたんぱく質は分解されて尿になつていくのです。血清クレアチニンも筋肉由来の代謝産物ですが、尿素窒素がたんぱく摂取量や尿量減少などの影響を受けやすいのに比べ、変動が少なくと考えられています。しかし、血中尿素窒素も血清クレアチニンもその数値が多いほど腎機能が良くないということとなります。

では、腎不全が悪化すると、どのような状態になるのでしょうか。まず、尿たんぱくが増加するにつれ、

血漿たんぱくが減少するため、四肢や顔がむくんできます。さらに進行して尿毒素が増加すると、その作用により食欲が低下し、体内のエネルギーを補うために筋肉が分解され、さらに血中尿毒素が増加するという悪循環になります。

また、腎機能低下により尿が少なくなり、あふれた血液(体液)が肺の血管にたまり呼吸困難となります。そのうえ尿毒素により出血しやすくなります。

加えて、腎臓の破壊が進行すると、尿細管という部分も障害されます。尿細管には、水やブドウ糖の再吸収など、いろいろな機能があり、そのなかにカリウムや水素イオンの分泌もあります。この機能が障害されると、血中にカリウムや水素イオンがたまってきます。カリウムは細胞の活動電位に関係しているため、高濃度になると不整脈を生じ、心停止となります。水素イオンが増加すると体が酸性になり、特に心臓収縮力が減弱して血圧が低下していきます。

昔は、このように腎不全(尿毒症)で亡くなる人も多かったのですが、現在は血液透析によって治療できるようになりました。ただし、週3回、4〜5時間も行わなければならない、とても大変です。このため、まず大切なのは腎臓を守ることです。

では、腎臓を守るには、どうしたら良いのでしょうか。(医師会)
※来月に続きます。

環境と健康のページ