

第3次岡谷市環境基本計画の推進

12月の重点目標《地球環境の保全》

かけがえのない地球環境を守るまち

近年、世界各地で超大型台風、局地的大雨・大雪、干ばつ、洪水などによる災害が多発しています。

このような異常気象は、地球温暖化が原因ではないかといわれています。

おかや環境かるた



へっちゃらさ寒い季節も
なんのその

深刻な地球温暖化にストップをかけるため、一人ひとりが問題意識を持ち、家庭、学校、事業所で「省エネ」を実践しましょう。

寒い冬 エネルギーをじょうずに使おう！

ライフスタイル 電力需要が増える夕方以降に、電気製品の使用が重ならないよう家事などの段取りを工夫しましょう。

暖房温度は20℃（以下に）

部屋着で体感温度が上がります。
カーディガン…+2℃
ひざかけ………+2.5℃
ソックス………+0.6℃
窓には厚手で、床までとどく長いカーテンを掛けましょう。

電気こたつ、ホットカーペット

断熱マットを敷き、こたつ布団は二重に。

灯油・ガス・電気ストーブ

・用途に合わせて使い分ける。
・外出、就寝の15分前くらいに止める。

風呂 続けて入り追い炊きはしない。

炊飯ジャー、電気ポット

「保温」はやめる。

出典：省エネルギーセンター
経済産業省「節電メニュー」

温水洗浄便座

・温水便座温度は冷たくない程度に。
・フタを閉めて便座を保温。

冷蔵庫 冬の温度調節は「弱」。

ただし食品の傷みにはご注意ください。

冬こそエコドライブ 急発進、急加速、急停止をやめ、ふんわりアクセルと適度な車間距離で、エコドライブを心がけましょう。



野焼きは法律で禁止されています

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。

ごみの持ち込みは、
仮設ごみ預かり所をご利用ください

大掃除などでごみ量が増える季節です。諏訪湖周クリーンセンター（愛称：ecoポッポ）建設期間中につき、ご不便をおかけしていますが、ゴミを持ち込む場合は、仮設ごみ預かり所をご利用ください。市民のみなさんが「下諏訪町清掃センター」「諏訪市清掃センター」へ直接ごみを持ち込むことはできませんので、ご注意ください。

設置場所…やまびこ公園第6駐車場（グラウンド下）

受付日時…月曜日～土曜日の午前9時～正午（日曜、祝日、年末年始は休み）
※布団など有料指定袋に入らない粗大ごみは、専門業者での処理をお願いします。（有料となる場合もあります。専門業者にご確認ください。）

受け入れ可能なもの

- 有料指定袋に入った、燃えるごみ・燃えないごみ
- 45リットル以下の透明な袋に入った草、木、落ち葉など
- チップにできない、長さ60cm以下の木や枝を、直径30cm以下に束ねたもの。
- チップにできるせん定枝（直径17cm・長さ180cm以下）
※とげや毒性、病気のある木、竹、木の根はチップにできません。

受け入れられないもの

- 有料指定袋に入らない大型ごみ（布団、じゅうたん、衣装ケース、壊した家具、漬け物の桶、プランター、大型水槽、大きな鏡、ガラスなど）
 - 資源物（古紙、古布、空き缶、びん、金属類など）
 - ペットなど動物の死体
- ※動物の死体に限り、下諏訪町・諏訪市清掃センターに持ち込むことができます。（有料：1体900円）

レジ袋削減にご協力ください！ ～マイバック持参でレジ袋削減 生活全般へ3Rの輪を広げよう～

祝日・年末年始のごみの収集について

12月23日（水・祝）は、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。また、12月29日（火）から1月3日（日）の間は、年末年始のため、ごみの収集は行いません。「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。

このページの問合せ●環境課（内線1446～1449）

食べきりキャンペーンにご協力ください

もったいない!

食べられるのに捨てられる「食べ残し」を減らそう

市では12月・1月を「食べ残しもったいない月間」として「食べきりキャンペーン」を実施します。「食べ物を大切にする」「作ってくれた人に感謝する」という意識をもち、食べ残しゼロをめざしましょう。

家庭では「余分には買わない!」「必要以上に作らない!」、宴

会では「注文し過ぎない!」「出されたものは残さず食べる!」を心がけましょう。

ごみの減量に大切なのは、第一に「ごみの発生抑制」です。

飲食店や食品小売店などの事業者のみならず、みなさんもお協力をお願いします。



ながのけんリサイクルキャラクター「クルルン」

問合せ●環境課(内線1446~1449)

イルプラザ・カルチャーセンター 親子講座

諏訪東京理科大学出前授業

「電子工作で作る“ライトレースカー”」

電子回路のキットで楽しい工作。電子工学のしくみに迫ります!

日時…12月23日(水・祝) 午前10時~正午

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

対象…市内在住の小学4~6年生の児童とその保護者

定員…親子20組(先着順)

講師…諏訪東京理科大学工学部教授 平田幸広さん

持ち物…筆記用具

受講料…1人200円 材料費…1組2,500円

申込み期限…12月10日(木)締切

「学校給食の人気メニューに挑戦!」

慣れ親しんできた味を、親子で再現しましょう!

日時…1月16日(土) 午前10時~午後1時

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…市内在住の小学4~6年生の児童とその保護者

定員…親子12組(先着順)

講師…市内小中学校の栄養士のみなさん

持ち物…エプロン・三角巾(バンダナでも可)・筆記用具

受講料…1人200円 材料費…1人400円

保険料…1人100円

申込み期限…1月8日(金)締切



受講料・材料費を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください(おつりのないようお願いします)。

電話でも受け付けています。

※保護者1名に子ども1名を1組の原則としますが、子ども2名以上の場合のご相談ください(題材キットは1組1個)。また、低学年の兄弟姉妹の受講は、定員に含まず見学とします。

申込み
受付中

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

子どもたちに「夢と希望」を届けてください!

サンタボランティア募集!

日時…12月24日(木) 午後7時~(集合:午後6時)

集合場所…岡谷市勤労青少年ホーム

募集人員…3~4名(30歳代まで、男女問わず)

※当日打ち合わせをします。衣装は岡谷市勤労青少年ホームで用意(男女あり)。



サンタからプレゼントを受け取る家庭も募集!

配達日時…12月24日(木) 午後7時~

募集家庭…20家庭(市内在住)

※申し込み時に宅配の希望時間帯をお聞きします。配達するプレゼントは、12月18日(金)午後9時(厳守)までに、岡谷市勤労青少年ホームにお持ちください。

申込み…どちらも12月1日(火)から電話受付開始(先着順)

申込み・問合せ●岡谷市勤労青少年ホーム ☎23-2201

カルチャーセンター・歌月会 共催講座 百人一首かるた大会

新春のことはじめに、ご参加ください。初心者大歓迎。伝統文化を楽しみましょう。

日時…1月9日(土) 午前10時~正午

会場…カルチャーセンター 第1和室

対象…小学生以上ならどなたでも

参加費…1人200円

講師…学習グループ

「歌月会」のみなさん



申込み…12月7日(月) 午前9時より受付。カルチャーセンター窓口で参加費を添えてお申し込みください。9日(水)から電話での仮受付をします。

● 申込み・問合せ ●
イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター1階 予防接種室
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
三種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

保健診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

	金	土
3	4	5
6	7	8
9	10	11
12	13	14
15	16	17
18	19	20
21	22	23
24	25	26
27	28	29
30	31	

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

(株)旭設備
☎ 23-3764

(株)松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

(株)イワナミ
☎ 22-2222

(株)アイテック
☎ 23-8500

信和設備(株)
☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：松村文夫 弁護士 ※1月分予約：12月16日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者の暮らしと財産を守るための相談 [予約制]	16日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線 1277)
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
ひとり親家庭相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 2日(水)・16日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 9日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	25日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	15日(火)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分)
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15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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)	15日(火)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]	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：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 問合せ：農業委員会事務局(内線 1488)

ふれあいおしゃべり電話、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～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	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第3期
- ◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(金)

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)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目▶12月11日(金) 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※28年1月8日(金)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)



くらしのカレンダー

12月

DECEMBER

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **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・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ
診療となります。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**
受付時
場
持
ち
※3
- ◆ **乳幼児健診**
場
持
ち
※3
※2
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>直通ダイヤル 23-6141</p> <p>面接希望は事前にお電話ください。</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病 センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■診療科目 小児科 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>1</p> <p>BCG (27年4月2日～7月1日生)</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>2</p> <p>1歳6か月児健診 (26年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>3</p> <p>2歳児にこにこ教室 (25年11月生) 受付午前9時15分～9時45分</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
<p>6</p> <p>酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p>藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p>湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>7</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>8</p> <p>四種混合 [西郷・長地地区] (26年11月に3回目を) 終了した人を含む</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>9</p> <p>3歳児健診 (24年11月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>10</p> <p>日本脳炎 (24年11月生:1回目[全地]) (23年8・9月生のうち26年12月 までに2回目を終了した人 [西郷・長地地区])</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>
<p>13</p> <p>諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p>しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p>盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>14</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>15</p> <p>四種混合 [西郷・長地地区以外] (26年11月に3回目を) 終了した人を含む</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>16</p> <p>3～4か月児健診 (27年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>17</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
<p>20</p> <p>向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p>ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p>やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>21</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>22</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>23</p> <p>花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>前川歯科医院 ☎ 22-3871</p> <p>ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>24</p> <p>日本脳炎 (24年11月生:2回目[全地]) (23年8・9月生のうち26年12月 までに2回目を終了した人 [西郷・長地地区以外])</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
<p>27</p> <p>平山医院 ☎ 27-8053</p> <p>たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p>盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>28</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>29</p> <p>栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>30</p> <p>平林医院 ☎ 22-3952</p> <p>小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>31</p> <p>山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p>山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>