



諏訪湖浄化講演会

参加無料
申込み不要

諏訪湖の水環境、環境にやさしい農業、森林整備の意義の3つの視点から、3名の講師にお話していただきます。

日時…1月20日(水) 午後6時30分～8時

場所…諏訪市役所 5階 大会議室

テーマ…

「諏訪湖の水質と諏訪湖流域の非特定汚染源
～現状とこれから～」

講師…長野県環境部、農政部、林務部職員
(長野県政出前講座)

対象…どなたでも参加できます。

問合せ●環境課(内線1446・1447)

「家庭ごみ収集カレンダー」に 広告を掲載しませんか？

環境課では、「平成28年度家庭ごみ収集カレンダー」に掲載する有料広告を募集します。ふるってご応募ください。

規格・数量…ごみ収集カレンダー

(B3判フルカラー両面刷り 全戸配布)

カレンダー表面下部の8枠のうちの1枠

(たて43mm×よこ62mm)

カレンダー裏面下部への表記(社名、住所、電話番号)

掲載期間…平成28年4月1日～平成29年3月31日

掲載料…1枠 5万円

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの、社会的主義主張。美観風致を害するものなど。

募集受付…1月4日(月)～8日(金)の期間中に「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を環境課に提出してください。なお、応募希望者は、事前に説明がありますので、環境課までご連絡ください。

※応募多数の場合は選考

申込み・問合せ●環境課(内線1448・1449)

第3次岡谷市環境基本計画の推進

1月の重点目標《循環型社会の構築》
ものを大切にすま

地球上の資源には限りがあります。大切な資源を枯渇させないために、持続可能な循環型社会の構築をめざし、市民、事業者、行政がそれぞれの役割を分担し、資源の有効利用や3Rに自主的・積極的に取り組みましよう。

おかや環境かるた



ごみ整理 ちゃんと分別 リサイクル



☆わたしたちにできる3Rはなに？

リデュース〔発生抑制〕ごみを出さない

- マイバッグを持参する
- 不要な包装は断る
- いらぬ物は買わない
- 長く使う
- 容器詰め替え品を選ぶ など

リユース〔再使用〕ものを再使用する

- こわれたものを簡単に捨てずに修理して使う
- フリーマーケットを活用する
- 必要な人に譲る
- マイはし、マイボトルを利用する など

リサイクル〔再資源化〕再生して利用する

- 資源回収や、サンデーリサイクルデーの有効活用
- ごみを確実に分別する
- リサイクルされた製品を利用する など

◎市民のみなさん
◎3Rを推進しましよう。
◎事業所のみなさん
●廃棄物を発生させないよう工夫し、発生してしまつた不要物(廃棄物)も、ほかの事業や産業で有効利用する方法を模索し、廃棄物ゼロをめざしましよう。



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。

新型ノロウイルス大流行の危険性

毎年冬になると大流行する食中毒が「ノロウイルス感染症」です。

特に、昨冬から新型

ノロウイルスが日本で検出され、この冬に大流行する危険性が指摘されています。

新型だけでなく、ノロウイルスは非常に感染力が強く、患者さんの嘔吐物などを介して別の人に感染するため、家庭でも家族間で感染しないように注意する必要があります。

感染経路

ウイルスが口から入って感染します。特にカキなどの貝の生食に注意しましょう。二次感染では、嘔吐物・便を片付ける際に手・衣類などにウイルスが付着し、口から入ります。

症状

主な症状は嘔吐、下痢、腹痛です。普通は症状は軽く2〜3日で回復するため、特別な治療は必要ないことがほとんどですが、子どもや高齢者、



あるいは普段元気な人でも、下痢と嘔吐がひどい場合には脱水になることがあり、点滴が必要になります。また、高齢者では嘔吐物がのどに詰まる危険性もあります。

予防

新型も従来のノロウイルスと同様に、以下の予防策が効果的です。

◎とにかく石けんで手を洗う

新型であっても、ノロウイルスは石けんで手を洗えば落とせます。外出後やトイレの後、調理・食事の前には石けんで手をよく洗いましょう。

◎食べ物の加熱

食べ物を十分に加熱すればノロウイルスは死滅します。特に子どもや高齢者などの抵抗力の弱い人がいる場合には注意しましょう。

◎便・嘔吐物に直接さわらない

嘔吐物などを片付ける時には、使い捨ての手袋を二重に使用し、衣類に付着した場合は着替えるようにしましょう。片付けの後には石けんで手を洗いましょう。便・嘔吐物が付着した場所やものは、次で紹介する消毒をしましょう。

◎消毒

ノロウイルスはアルコールでは消

毒できません。調理器具など加熱ができるものは、加熱消毒(85℃以上で1分間以上)します。

加熱できないものは、次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒が必要です。最近では、次亜塩素酸ナトリウムを含んだ消毒液が市販されるようになりましたが、すぐに手に入らない場合には、塩素系の台所用漂白剤で消毒液を作ることができます。

【ノロウイルス用消毒液の作り方】

- ①1ℓのペットボトルに水を少し入れ、次に塩素系漂白剤約20mlを、じょうごなどを使ってこぼさないように入れます。20mlの目安は、塩素系漂白剤のキャップ約1杯ぐらい(メーカーにより多少異なりますがキャップの容量は約22〜25mlです)。
- ②ペットボトルいっぱいになるように水を入れ、ふたをキッチリ閉め、よく振って完成です。

衣類などは約30分浸けます(塩素系漂白剤なので色落ちに注意)。

嘔吐物のかかった壁や床は、消毒液をつけたペーパータオルでふきましよう。汚染された手で触れたドアノブや電話は、消毒液を水で2倍に薄めて拭き、金属は腐食するので後

で水ぶきします。

この消毒液は、人体に有害ですので、食品や皮膚には使用できません。扱う際には、必ずゴム手袋などを着けてください。

※塩素系の漂白剤の使用に当たっては容器に書いてある「使用上の注意」を確認しましょう。似た名前の漂白剤も系統が違う場合があります。他の漂白剤・洗浄剤などと混ぜると有毒ガスが発生することがあるので、取り扱いには十分注意してください。

また、次亜塩素酸系消毒液は人体に有害ですので、手指など体の消毒に使用することは絶対にやめてください。(医師会)

うちに帰ったら
まず石けんで
手洗い!



- 相 相談 乳幼児健診
 予防接種 子育て学習

金	土
1 ☒ 祐愛病院 ☎ 23-0222 ☒ あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 ☒ 早出歯科医院 ☎ 28-0024 ☒ 梅垣薬局 ☎ 23-4888 ☒ 菜ノ花薬局 ☎ 26-1500 ☒ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	2 ☒ サツマ外科医院 ☎ 22-5180 ☒ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ☒ あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 ☒ アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 ☒ ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ☒ 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
8	9
15	16
☒ 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 ☒ 有(株)三善工業 ☎ 23-3446	☒ 有(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 ☒ 有(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
22	23
☒ 水道建設(株) ☎ 23-2662	☒ 旭設備(株) ☎ 23-3764
29	30
☒ 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (27年1月～2月生) 集合午前9時50分 ☒ 有(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	☒ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎 201 会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：毛利正道 弁護士 ※2月分予約：1月20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]	20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 6日(水)・20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] 13日(水)・27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]	22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]	19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
巡回労働相談 雇用、労働条件、人事、労働管理などの疑問や悩みを専門家に相談	13日(水)午前10時30分～午後3時30分 岡谷会場：勤労青少年ホーム 相談員：南信労政事務所の労働相談員 問合せ：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)	19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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	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	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	312 相談室	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		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶1月8日(金) 午後1時30分～3時
 歯科指導、妊娠中の栄養など



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎市県民税 第4期

◎国民健康保険税 第10期

納期限…2月1日(月)

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)

日	月	火	水	木
●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。 ●水道修理工当番店 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 受付時間／午後 1 時 30 分～2 時 20 分 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・予診票 ※三種混合・不活化ポリオはお問合せください。				
⊕ 釜口医院 ☎ 22-2089 ⊕ 諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100 🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🏠 ファミリー薬局 ☎ 24-1801 🏠 永田薬局 ☎ 27-8123 🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182	4 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	5 🏠 BCG (27年5月6日～8月5日生) 👨‍👩‍👧 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 🏠 旭設備(株) ☎ 23-3764	6 👨‍👩‍👧 1 歳 6 か月児健診 (26年6月生) 受付午後1時～1時30分 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500	7 🏠 日本脳炎 (24年12月生:1回目[全地] (23年10・11月生のうち27年1月 末までに2回目を終了した人 (西堀・長地地区) 👨‍👩‍👧 2 歳児にこにこ教室 (25年12月生) 受付午前9時15分～9時4 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632
10 ⊕ 川岸医院 ☎ 22-2562 🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 🏠 川岸薬局 ☎ 24-3103 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	11 ⊕ 山崎医院 ☎ 22-3287 🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 🏠 山一小口薬局 ☎ 23-2206 🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	12 🏠 四種混合 (西堀・長地地区) (26年12月に3回目を) (終了した人を含む) 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	13 👨‍👩‍👧 3 歳児健診 (24年12月生) 受付午後1時～1時30分 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302	14 👨‍👩‍👧 いきいきママ応援講座 (27年5月～6月生) 午前10時～11時30分 🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504
17 ⊕ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 🏠 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222	18 🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	19 🏠 四種混合 (西堀・長地地区以外) (26年12月に3回目を) (終了した人を含む) 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	20 👨‍👩‍👧 3～4 か月児健診 (27年9月生) 受付午後1時～1時30分 🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	21 🏠 日本脳炎 (24年12月生:2回目[全地] (23年10・11月生のうち27年1月 末までに2回目を終了した人 (西堀・長地地区以外) 🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182
24 ⊕ よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 🏠 矢崎薬局 ☎ 23-7125 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500	25 👨‍👩‍👧 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632	26 🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	27 👨‍👩‍👧 9～10 か月児健診 (27年3月生) 受付午後1時～1時30分 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	28 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885
31 ⊕ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 🦷 三井歯科医院 ☎ 23-8427 🏠 矢崎薬局 ☎ 23-7125 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302	◆乳幼児健診等 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通） ※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル ※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル ※3 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。 ◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関する お問い合わせは—— 健康推進課（内線 1191）まで			

健康相談・栄養相談・
歯科相談（月～金曜日）

午前 8 時 30 分
～午後 5 時 15 分
直通ダイヤル 23-6141
面接希望は事前にお電話ください。

諏訪地区小児夜間急病
センター（年中無休）

■診療時間
毎日 午後 7 時～9 時
■診療科目
小児科 中学生以下
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699