

2月11日(土・祝)の ごみ収集はありません

祝日のため、ごみ(生ごみを除く)の収集を行いませんので、ご注意ください。みなさんのご協力をお願いします。



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、農家での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。

環境セミナー

「長野県における気候変動の 緩和策・適応策について」

参加無料

申込み不要

気候変動の対策には緩和策と適応策の2つがあります。県が進めている取り組みの緩和策(温室効果ガスの削減)と適応策について、気候変動の実態や予測の研究成果と合わせて紹介いただきます。どなたでも参加できます。

日時…2月18日(土) 午前10時～11時30分

場所…カノラホール 小ホール

講師…長野県環境保全研究所 主任研究員 浜田 崇さん

主催…岡谷市・環境市民会議おかや(エコライフ岡谷)



第3次岡谷市環境基本計画の推進

2月の重点目標《参加と協働》

みんなが環境保全に参加するまち

環境問題の重要性の認識や、課題解決のためには環境保全意識の向上とともに、学習、知識の習得が必要です。

おかや環境かるた



にこにこみんなが
笑える環境へ

また、子どものところからの学習や、市民に対する施策の実践段階での説明や周知も必要です。

市民、事業者、各種団体などに対して、各種出前講座を実施し、「こどもエコクラブ」「みどりの少年団」など、子どもが参加する環境団体の育成と支援を行っています。

◎市民のみなさん

●環境関連の教育や研修に積極的に参加

- ・市などが開催する環境学習の場に積極的に参加し、正しく幅広い知識を身につけましょう。

- ・環境の現況を把握するための、モニターなどの調査活動に参加しましょう。

◎事業所のみなさん

●環境保全と事業活動の両立

- ・事業所は各種技術研究会などに積極的に参加しましょう。

- ・環境保全と事業活動が両立するように、環境マネジメントシステムを構築し運用しましょう。

●環境保全ボランティア活動への参加支援

- ・各業界やNPOなどが主催する、環境ボランティア活動へ参加しましょう。

以上問合せ●市民環境課(内線1142～1145)

口腔衛生推進研修会・公開講座

「歯周病があなたの体を蝕む」

参加無料

歯科疾患は、さまざまな全身疾患の原因となり、特に、歯周病は、全身に細菌が回ってさまざまな臓器障害を起こし、循環器疾患や糖尿病など、致命的な病気の原因となることがわかっています。歯周病の予防や治療は、健康寿命を延ばすために、とても大切です。

日時…3月4日(土) 午後2時～3時40分(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…東京大学 先端臨床医学開発講座 特任准教授
鈴木 淳一さん

主催…岡谷下諏訪歯科医師会、岡谷市、下諏訪町、岡谷市
地域包括支援センター、下諏訪町地域包括支援センター

問合せ●健康推進課(内線1183)

市民公開講座 よくある眼の異常

毎年開催の市民公開講座。今回のテーマは、しろめの出血や眼底出血など、身近に起こる眼の病気です。

日時…3月5日(日) 午後2時～4時(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市・岡谷市病院事業

参加無料

●特別講演「しろめの出血と眼底出血」

山梨大学 医学部眼科学教室 教授 飯島 裕幸さん

●講演「乾き眼とかすみ眼」

岡谷市民病院 眼科医長 高橋 博 医師

問合せ●岡谷市民病院庶務課
☎23-8000 (内線3631)

健康ひと回メロ

No.472

一過性脳虚血発作(TIA)とは

Aさんは、ある日突然、左手に力が入らないことに気づきました。あわてて立ち上がろうとすると左足にも力が入らず、うまく立ち上がれませんでした。不安になり、座ってよ

うすをみているうちに、10分ほどで左の手足は元通りに動くようになりました。症状が一時的ですぐにおさまったので安心し、医者にはかからな

いで、そのままにしました。Aさんのこの行動は正しかったのでしょうか。あなたならどうしますか？

実はこの病態は一過性脳虚血発作といって、脳梗塞になる前兆なのです。すぐに検査をして原因を突き止め、対処することが必要なのです。

【一過性脳虚血発作とは】

一過性脳虚血発作(TIA) (Transient「一過性の」Ischemic「血流が乏しくなる」Attack「発作」の英語の略称)とは、脳の一部の血液の流れが一過的に悪くなること

で、半身の運動麻痺、感覚障害などの症状が現れ、24時間以内(ほとんどは数分以内)にその症状が完全に消失するものをいいます。TIAは脳梗塞の重要な「前触れ発作」

「警告発作」であり、早期受診、早期治療が必要な緊急疾患です。TIAが臨床的に重要なのは、脳梗塞の前触れになるからです。TIAがあった場合、約10%が1年以内に、約30%が5年以内に脳梗塞を発症するとされています。

典型的な症状は、片麻痺(片方の手足の麻痺)、片側の手足や顔面感覚障害、言語障害、失語症 ほかにも、同名性半盲(両眼とも視野の半分だけが見えなくなる状態)、複視(物が二重に見える)、ふらつき、嚥下障害などがあります。

【TIAの3つの原因】

●動脈硬化が原因の場合(原因全体の3分の2程度)

比較的大い動脈(特に頸部の頸動脈)に動脈硬化が起こると、その表面に血栓

が付着し、はがれて血流に乗り、その先の動脈に詰まると、変麻痺などの症状が出現します。運良く、血栓がすぐに溶けて、血流が回復した場合、症状は消えてしまします。

●心臓疾患が原因の場合(原因全体の3分の1程度)

心房細動という不整脈や心臓疾患が原因となり、心臓にできた血栓が脳に流れていき、脳血管を詰まらせることにより起こります。「心原性脳塞栓症」と呼ばれます。

●血圧の急激な低下と脳血管の高度狭窄が原因の場合(原因としては、まれ)

太い動脈に高度の狭窄や閉塞がある状態で、急激な血圧の低下が起きると、脳の血流が大きく下がってTIAが起こることがあります。

以上のような原因を突き止める、これに対処することで、脳梗塞になるのを防ぐことができます。(医師会)

日曜がん検診のおしらせ

日時…2月26日(日) 午前9時～
場所…岡谷市保健センター 研修室
対象…35歳以上の市民

申込み・問合せ●
健康推進課(内線1183)

要予約
先着各30名

【検診項目】

- ①胃がん検診(X線) …日本で最も多くの人がかかるがんです。
自己負担金1,200円
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ②大腸がん検診…胃がんに次いで2番目にかかる人が多いがんです。
自己負担金500円
(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)
- ③肺がん検診(CT) …男性の死亡率が1番高いがんです。
自己負担金3,500円(免除対象外の検診となります)

※予約制。各検診とも定員30名になり次第、締め切ります。

申込み方法…受診を希望する人は、電話にて住所・氏名・生年月日・受診する検診項目、電話番号などをお知らせください。

勤務先で健康診断を受診した 岡谷市国民健康保険に加入している 40歳～74歳のみなさんへ

勤務先で健康診断(事業主健診)を受けた、国保加入の40歳～74歳の人は、岡谷市国保に健診結果(写し)の提出をお願いします。

提出先…〒394-8510 岡谷市幸町8-1
岡谷市役所 医療保険課 国保担当

提出いただいた健診結果により、みなさんの健康状態を把握し、必要があれば特定保健指導のご案内をします。また、生活習慣病の発症や重症化予防など各種保健事業の充実に役立てていきます。ご協力をお願いします。健診を受けた後は、結果は大切に保管し、かかりつけ医に報告しましょう。

問合せ●医療保険課(内線1187)

種
時間／午後1時30分～2時10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。
活化ポリオについてはお問合せください。

保健等
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
歳児にこにこ教室：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
2	3
水道建設(株) ☎ 23-2662	旭設備(株) ☎ 23-3764
9	10
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	牛山医院 ☎ 78-1192 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 マツモトキヨシ・ レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
6	17
(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
3	24
離乳食教室〈ごっくん教室〉 (28年9月～10月生) 受付午前9時30分～9時50分 杉村設備(株) ☎ 27-8632	25 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 社会福祉課
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：鳥川秀司 弁護士 ※3月分予約：2月22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]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	15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 1278）
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
ひとり親家庭等相談	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 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 8日(水)・22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]	17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]	21日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み：企画課（内線 1528）
巡回労働相談[予約制] (勤労青少年ホーム)	15日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
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)	21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	8日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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		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 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

2回目 ▶ 2月10日(金) 午後7時～8時30分
赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ
お父さんの妊婦体験



女性のライフステージに応じた健康相談 [予約制]

2月27日(月) 午前9時～11時30分 (1人あたり1時間)

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第4期

◎国民健康保険税 第11期

納期限…2月28日(火)

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）

くらしのカレンダー

2月

FEBRUARY

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  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。
※健康保険証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
持ち場
※3
- ◆乳幼児健診
持ち場
※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
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		1 ●1 歳 6 か月児健診 （27年7月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 ●(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	2 ●BCG （28年6月3日～9月2日生） ●2 歳児にこにこ教室 （27年1月生） 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分 ●十和設備(株) ☎ 24-0182
5 ●林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 ●南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 ●御子柴薬局 ☎ 27-7056 ●(株)アイテック ☎ 23-8500	6 ●杉村設備(株) ☎ 27-8632	7 ●(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	8 ●3 歳児健診 （26年1月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 ●(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	9 ●日本脳炎 （26年1月生：1 回目（全地区） 28年2月に 2 回目を終了した （西堀・長地地区） ●(株)浜パイピング ☎ 23-6885
12 ●諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ●藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 ●ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ●信和設備(株) ☎ 22-3302	13 ●育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 ●(株)総設工業 ☎ 28-8504	14 ●四種混合 （28年10月生） 28年1月に 3 回目を終了した 人を含む （西堀・長地地区） ●(有)三善工業 ☎ 23-3446	15 ●3～4 か月児健診 （28年10月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 ●(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	16 ●(株)イワナミ ☎ 22-2222
19 ●つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 ●藤森医院歯科 ☎ 22-1829 ●高市薬局 ☎ 22-0781 ●(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	20 ●十和設備(株) ☎ 24-0182	21 ●四種混合 （28年10月生） 28年1月に 3 回目を終了した 人を含む （西堀・長地地区以外） ●水道建設(株) ☎ 23-2662	22 ●9～10 か月児健診 （28年4月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 ●旭設備(株) ☎ 23-3764	23 ●日本脳炎 （26年1月生：2 回目（全地区） 28年2月に 2 回目を終了した （西堀・長地地区） ●(株)アイテック ☎ 23-8500
26 ●小野医院 ☎ 28-2776 ●しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 ●長地中央薬局 ☎ 26-2522 ●(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	27 ●育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 ●(株)浜パイピング ☎ 23-6885	28 ●(株)上條電設工業 ☎ 23-5330		