

## 秋の諏訪湖周一斉清掃(小雨決行)

～ 秋空のもと、

清掃でさわやかな汗を流しませんか ～

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

日時…10月22日(日) 午前6時30分～ 1時間程度

集合場所 (4か所) …湖畔公園小口太郎碑付近(メイン会場)、体育館南側湖畔公園、湊小学校校庭、パウワウビレッジ駐車場

※駐車スペースに限りがありますので乗り合いで。

## 10月は“ごみ・資源物分別指導強化月間”

市では、10月1日から31日までを“ごみ・資源物分別指導強化月間”として、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働により、ごみ・資源物の分別ルールの周知を図り、ごみ減量の推進に取り組みます。

期間中は、各地区公会所などでの分別説明会の開催、ごみ収集定位置での立会い実施などを予定しています。この機会に、分別についての疑問点やご意見などをお聞かせください。ご協力をお願いします。

### 第3次岡谷市環境基本計画の推進

### 10月の重点目標 《循環型社会の構築》

### ものを大切にすまち

### 10月は3R(スリーアール)推進月間です!

地球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、市民、事業者、行政が一体となり、それぞれの役割分担を明確にしながら、廃棄物の3Rに積極的に取り組みます。

#### リデュース【ごみを出さない】

- ・マイバックを持参する。
- ・不要な包装を断る。
- ・要らないものは買わない。
- ・容器詰め替え品を選ぶ。
- ・食べ残しを減らす。



#### リユース【ものを再使用する】

- ・もったいないの精神が大切。
- ・フリーマーケットの活用。
- ・知人に譲る。
- ・修理して使う。



#### リサイクル【再生して利用する】

- ・ごみを確実に分別する。
- ・リサイクル材を使用した製品を利用。
- ・サンデーリサイクルデーを利用する。

毎月最終日曜日 午後1時～3時  
(12月のみ17日実施)  
場所…西友北店・南店  
硬質プラ試験回収…奇数月  
小型家電試験回収…偶数月



#### ◎市民のみなさん

#### ●廃棄物の正しい分別と、収集体制への協力

- ・粗大ごみが発生した場合には適正に処理し、不法投棄は絶対に行わないようにしましょう。
- ・使用済み小型家電は適正に処理しましょう。

#### ◎事業所のみなさん

- 開発、製造、販売する商品の資源有効利用
- ・製品の修理など、アフターサービスの体制を整え、対応しましょう。

#### ●産業廃棄物の削減

- ・製造プロセスにおいては、切りくずや加工片などのスクラップが発生しないよう、また廃水や廃油が出ない工程設計をしましょう。

おかや環境かるた



エコバッグ  
いつもわすれず  
もってこよう



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。

問合せ●市民環境課(内線1142・1143)

信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

# 暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく  
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る  
週刊すわは金曜日



信濃毎日新聞の  
マスコットキャラクター  
な-のちゃん

購読のお申し込みは フリーダイヤル 0120-81-4341 はやい よみよい 又は 最寄りの信毎販売店へ



岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

Hospital  
ほすぴた  
ルポ 8  
Reportage

岡谷市民病院

# 心臓や血管、命に直結、循環器内科

## 「循環器の疾患は早期発見、早期治療が鍵となります」

心臓や血管の病気は、生活習慣が原因となるものが多く、わたしたちにとっても決して無縁の病気とはいえませんが、今回は、循環器内科の翠川医師にお話をうかがいました。

「主にどのような病気を診るのでしょうか。」

循環器内科は、心臓や血管の病気の専門科で、主に、血管の閉塞や心臓の機能不全が原因となる疾病を鑑別、治療します。具体的には、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患をはじめ、不整脈、心不全、高血圧症、大動脈瘤（だいどうみゃくりゅう）などさまざまです。

「重い病気が多いような気がしますが、放置すると命に関わるような病気が多いのは確かです。循環器の疾患は専門性が高く、早期発見、早期治療がとても重要となります。そのため、岡谷市民病院では、わたしを含めた3人の循環器内科医師が協力し、365日24時間いつでも、迅速な治療を行える体制を整えています。」

「前触れとなる症状などはありますか。」  
例えば、狭心症の場合ですと、坂道を登ったときなどに胸が締め付けられるような症状。心不全だと息切れや足のむくみなどの症状が見られます。た



循環器内科医師3名と手術室スタッフ

だ、高血圧など、あまり症状が出ないものもあるので、定期的に健診を受けることが大切です。循環器の疾患は、自覚症状と重症度は必ずしも一致しないので、心配があれば早期に受診していただければと思います。

「どういった治療を行うのでしょうか。」

カテーテル治療やペースメーカー治療、生活習慣指導、内服治療、注射治療など、患者さんに応じてベストな治療法を選択して行っています。

緊急性の高い患者さんには、カテーテル治療といって、血管のなかに細い管を入れて、血管を広げて血流を回復

させる手術のような治療を施します。

「生活習慣指導も行っているんですね。」  
循環器疾患は、生活習慣の乱れが原因となるものが多く、生活習慣指導も大切な治療の一環となります。疾病に応じて、減塩やコレステロールの制限といった食生活の改善など、さまざまな指導を行っています。

「最後に、今後の抱負をお願いします。」  
岡谷市の地域医療にさらに貢献していきたいですね。年間のカテーテル治療件数や入院患者数も増えている状況にあるので、安全に留意をして、適切な治療を行っていきたくと考えています。

今回は、小児科 高木峰生医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



### 循環器内科 翠川隆 医師

順天堂大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成10年に岡谷市民病院（当時、健康保険岡谷塩嶺病院）に着任。循環器内科部長。休日などは、犬の世話などでリフレッシュを図る。また、宴会パフォーマーとして場を盛り上げるといった（意外に!?）明るい一面も持ち合わせる。

## 男女共同参画 おかや市民のつどい

～映画で見つけよう! 男女がともに生きるヒント～

### 映画「あん」上映会

入場無料

監督…河瀬直美 原作…ドリアン助川

出演…樹木希林、永瀬正敏、内田伽羅 ほか

※入場には整理券が必要です

期日…10月21日(土)

時間…午後1時～ オープニングセレモニー

午後1時20分～ 上映会

場所…カノラホール 小ホール

※整理券(300枚)は、10月5日(木)より配布します。

配布場所…市役所5階 企画課、市役所1階 インフォメーション、  
湊支所、川岸支所、長地支所、駅前出張所、カルチャーセン  
ター、岡谷図書館

※託児希望者は、10月10日(火)までにお申し込み  
ください(先着10名)。

託児あり

申込み・問合せ●企画課(内線1528)



### 交流イベント 午前11時から同時開催!!

- 岡谷市女性団体連絡協議会の各団体、岡谷市男女共同参画推進市民の会の活動展示・自慢の品販売
- 小中学生「男女共同参画社会づくりポスターコンクール」作品展

行政

仲間

環境

健康



8月10日に行われた解散式では、参加者が研修での感想を発表し、それぞれが広島で見て聞いて感じた、戦争、原爆の悲惨さを、二度と繰り返さないよう、家族や友人、地域の人たちに伝えていくことなど、自分たちのできることから始めていきたいと、強く決意しました。

現地では、事前に各自で設定した学習テーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館などの施設を見学、被爆証言者の講話を聞き、平和についての学習を深めました。また、平和を願うメッセージを書いたろうろを、元安川へ流す「ろうろ流し」にも参加しました。

6日には、原爆投下に合わせて行われた平和記念式典に参列し、厳粛な雰囲気の中、世界各国から訪れた多くの参列者とともに、戦没者を追悼し、平和を祈りました。

今年度で17回目となる平和体験研修が、8月5日～7日に行われ、市内4中学校の2年生代表19名が広島を訪れました。

平成29年度 岡谷市平和体験研修  
広げよう 深めよう 広島軌跡  
～命の大切さ・平和への願い～

## 第60回 出早公園もみじ祭り

期間…10月25日(水)～11月7日(火)

出早雄小萩神社の社叢は植物の種類も多く、市の天然記念物に指定されています。カエデを中心とした園内240種(木本類50種、草本類190種)の草木が、赤、黄、橙など、さまざまな色で秋の訪れを感じさせてくれます。祭り期間中は、湯茶の接待などもあります。



問合せ●商業観光課(内線1456)

## あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間…10月18日(水)～27日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。

小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物をしながら、また事業所や商店では、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る事業です。それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、みんなで活動に参加し、地域などで子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

# 税金の納め忘れはありませんか？

## 納税は国民の義務です

市税や国民健康保険税は、安心して健康に暮らすためにさまざまな事業を進める大切な財源です。税金の滞納は、公平性を欠くばかりでなく、市の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたす要因となります。

### ◆公平な納税のために

市では、税負担の公平性を維持するため、滞納整理を強化し、滞納額減少に取り組んでいます。

### ◆滞納整理にも税金が…

税金は、納期限内に納付してください。滞納がなければ、滞納整理(督促などの収納業務)にかかる経費(税金を使います)も不要となり、その分の財源を、より良い暮らしのため有効利用することができます。

### ◆税金はいつまでにどこで納めるの？

お手元の納税通知書に、納期限が記載されています。納付方法は、現金で納める方法と口座振替で納める方法があり、納付場所には、市役所、各支所、金融機関、コンビニ

などがあります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

### ◆督促・催告とは？

納期限を過ぎても納付されない場合には、督促状(納付書付)を送付します。それでも納付されない場合は、催告書を送付します。

### ◆滞納したままだと…

本来納める税額以外に督促手数料や延滞金を納めることとなります。さらに滞納していると、地方税法に基づき、差押による滞納処分を予告なく行い、強制的な徴収をします。

### ◆納税が困難なときは

「病気やけがで働けない」「失業や事業不振で生計がピンチ」「災害や盗難で損害を受けた」などの事情で、納期限までに納税できない場合は、お早めにご相談ください。分割での納付や、納付を猶予することができます。

### ◆口座振替が便利

納め忘れがなく、手間も省けて便利です。市役所、支所、金融機関で申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138)

## ご存知ですか？ 障害基礎年金

障害基礎年金とは、「病気やけがが原因で、障がい者になったときに支給される国民年金の給付」で、**次の3つの条件すべてに該当すれば受給できます。**

- ①20歳前、国民年金の被保険者期間中、または被保険者の資格を失った後でも60歳以上65歳未満で日本国内に住んでいる間に、障がいの原因となった病気やけがの初診日(初めて医師や歯科医師の診察を受けた日)がある場合。(ただし、老齢基礎年金の繰り上げ受給を受けている人を除く)
- ②病気やけがによる障がいの程度が、20歳に達したとき、または初診日から1年6か月経過した日(その間に症状

が固定した場合はその日)において、障害等級表の1級または2級(障害者手帳などの等級とは異なります)に該当する場合。(障害認定日に1級・2級の障害の状態ではなかったが、その後その障害が悪化し、65歳になるまでの間に1級・2級の障害の状態になった場合も含む)

### ③保険料の納付要件を満たしている場合。

なお、20歳前に初診日がある場合の保険料の納付要件はありません。ただし、本人に一定額以上の所得があるときは支給が制限されます。

### 〈平成29年度 年金額〉

- 1級…974,125円+子の加算額
- 2級…779,300円+子の加算額



## 年金受給に必要な資格期間が25年から10年に短縮されました

年金を受け取るために必要な資格期間(保険料納付済期間、保険料免除期間などを含む)が10年以上あれば、老齢年金を受け取ることができるようになりました。対象

となる人に日本年金機構から、「短縮」と記載した黄色の封筒を送付しています。お手元に届いている人は、「ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)」で予約のうえ、できるだけお早めに手続きをしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

電話受付:平日の午前8時30分~午後5時15分

このほか、年金相談(予約制)を実施しています。ご利用ください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661