

年末年始のごみの収集・持ち込み受付について

【受付時間】

- 諏訪湖周クリーンセンター
…月～金曜日：午前8時30分～午後4時
土曜日：午前8時30分～正午
- (株)アイ・コーポレーション(神明町4-10-1)
…午前9時～午後4時


	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)
定位置収集	×	×	×	×	×	×
諏訪湖周クリーンセンター (燃やすごみ持ち込み場所)	○	○	×	×	×	×
(株)アイ・コーポレーション (埋立ごみ・草枝持ち込み場所)	○	○	○	×	×	×

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

省エネルギーの観点からもアイドリングストップや、エコドライブが推進されています。これらをいっそう推進して定着させ、地球温暖化の防止に努めていきたいと思います。

おかや環境かるた



へっちゃらさ寒い季節も
なんのその


12月は地球温暖化防止月間です

◎市民のみなさん

- エネルギー問題への意識の向上
・ 家庭で地球温暖化問題やエネルギーについて話題にして、意識を高めましょう。
- 家庭での省エネルギーを心がけた生活の実施
・ できるだけ公共交通機関を利用し、自家用車の運転に際しては、アイドリングストップやエコドライブを心がけましょう。

◎事業所のみなさん

- 省エネルギー化の仕組みの構築と事業所運営の実践
・ ウォームヒズを展開し、管理温度を冬期20℃で推進しましょう。
- ・ エネルギーを利用する行動の時間帯をずらす
「ピークシフト」およびエネルギー効率の良い機器や電気以外のエネルギー源
(例えば、熱利用の冷暖房、給湯、煮炊きなど)へ切り替える「エネルギーチェンジ」を促進しましょう。



減らす
ずらす
切替える



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。

水質汚濁事故を防止しましょう!

河川の水は、水道水や農業用水など幅広く利用されているため、水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与え、動植物にも被害を及ぼすおそれがあります。

水質汚濁事故を起こさないよう十分注意し、豊かな水環境の保全にご協力ください。

水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら

油や農薬などを流出させてしまったり、流れているのを発見したら、すぐにご連絡ください。

連絡先

- 環境保全に関する関係機関
岡谷市市民環境課…… ☎23-4811 (内線1142・1143)
県諏訪地域振興局環境課…… ☎57-2952
県環境部水大気環境課…… ☎026-235-7162
- 危険物(灯油など)に関する関係機関
岡谷消防署…… ☎22-0119
- 河川の管理者
県諏訪建設事務所維持管理課…… ☎57-2935

残さず食べよう! 30・10運動

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

12月・1月には、忘年会や新年会など宴会の機会が多くなります。

「30・10(さんまる・いちまる)運動」は、宴会が始まった最初の30分間と最後の10分間は自分の席について料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。(食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～)

「食べ物を大切に」「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。飲食店などのみなさんご協力ください。

もったいないかいじゅう「もぐどん」



以上問合せ ● 市民環境課(内線1142・1143)

健康ひと目玉

No.482

その迅速検査、ホントに必要なの？

感染症の診断で、検査後すぐに結果がでる『迅速検査』が広く普及しています。とても便利では

あるのですが、検査の必要性を考えず、乱用されているような気もします。

●溶連菌…子どもでは合併症を予防するために、迅速検査は極めて有用です。「園で流行っている」というだけで、症状もないのに検査を希望する親御さんがいますが、流行時には健康な子どもでも20〜30%に溶連菌が検出されます。しかし、これは健康保菌者といって治療する必要のないものです。

●インフルエンザ…驚くことに、わが国では年間1500万回を超える迅速検査が行われています。しかし、発熱から6時間以内は正しく診断できる確率が10〜50%しかなく、微熱などの軽い症状では、さらに低い診断率となります。12時間を超えると80%以上となりますので、少し待っただけで無駄な検査を減らすことができます。

●マイコプラズマ…ほとんどは咳がひどいだけ症状だけで治癒し、約20%が肺炎などを起こします。しかし、迅速検査の精度は低く、ただのかぜをマイコプラズマと誤診してしまうことが多々あります。数日かかりますが、

精度の高い検査をお勧めします。

●RS…1歳未満と心臓などに重い病気を持っている乳幼児に限り、保険で検査ができます。寒くなると「園でRSが流行っています」と心配する親御さんが増えますが、RSは3歳までにほぼ全ての子どもが感染するありふれた病気です。その20〜30%が息をするときゼーゼーし、約5%が入院治療を必要とします。6か月未満では特に要注意です。ゼーゼーして息苦しそうな乳幼児には必要な検査ですが、咳や鼻水だけで機嫌も良ければ必要ないでしょう。

●ヒトメタニューモ…レントゲンで肺炎と診断された6歳未満の子どもに限り、保険で検査ができます。特効薬はないので、咳だけの症状で検査は必要ありません。

●ノロ…3歳未満と65歳以上に限り、保険で検査ができます。しかし、精度が非常に低く、ノロであっても陰性となることは珍しくありません。

軽い症状でも「流行を防ぐために迅速検査をするべき」という意見があります。病気の重症度や検査の精度、治療の有無などを考慮して、迅速検査を行う必要があるかどうかを判断することが大切だと思います。

(医師会)

行政

仲間

環境

健康

お酒は楽しく健康的に飲みましょう

年末年始はお酒を飲む機会の多い時期です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると体に負担をかけてしまいます。適量を知り、おいしく楽しく飲みましょう。



●「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコール量約20g程度とされています。

(厚生労働省「健康日本21」より)

【純アルコール20gの目安】



アルコール度数15度
日本酒180ml(1合)



アルコール度数5度
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数25度
焼酎110ml(0.6合)

●「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、純アルコール量で男性は40g/日以上、女性は20g/日以上です。

注意!

揚げ物など脂肪分の多い食べ物と一緒にアルコール飲料を飲むと、体脂肪の合成が進みます。豆腐などのたんぱく質や野菜・海藻などの食物繊維をとりましょう。

問合せ●健康推進課(内線1193)

こころのサポーター講座
(ゲートキーパー養成)

こころの健康と
弁護士相談について学ぶ

～多重債務による自殺をなくすために～

自殺は個人的な問題ではなく、その背景には、健康や家庭の問題、失業などさまざまな要因が重なり合っています。今年には多重債務や生活苦などの悩みに対して、適切な相談につながられるよう講座を開催します。自殺予防は、社会全体で取り組む問題です。一般の人も気軽にご参加ください。

日時…12月22日(金) 午後3時～4時30分

場所…市役所9階 大会議室

講師…五味法律事務所

弁護士 五味 弘行さん

参加無料
申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1192)

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

金	土
1	2
(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
8	9
(株)アイテック ☎ 23-8500	(株)杉村設備 ☎ 27-8632
15	16
(株)信和設備 ☎ 22-3302	(株)総設工業 ☎ 28-8504
22	23
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	花岡医院 ☎ 22-3525 太田歯科医院 ☎ 22-4648 マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 (株)十和設備 ☎ 24-0182
29	30
藤森医院歯科 ☎ 22-1829 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	春山眼科医院 ☎ 21-2525 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 (株)浜パイピング ☎ 23-6885

●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202会議室
無料法律相談 【予約制】	19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：毛利正道 弁護士 ※1月分予約：12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]
高齢者のための司法書士による無料法律相談【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 問合せ：子ども課(内線1266)
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】 13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】	15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(1人約50分) 問合せ：企画課(内線1528)
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)	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	13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	諏訪湖ハイツ 312相談室 市社協☎24-2121 諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	
	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

3回目▶12月8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
※1月12日(金)から新しいクールが始まります。
—————*—————



女性のための健康相談【予約制】

12月13日(水) 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3期
- ◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25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)

休日急病当番医院

休日当番薬局

休日当番歯科医院

水道修理当番店

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。
 ※健康保険証を必ずお持ちください。

●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け付けます。
 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～2時10分（1時30分から診察開始）
 場 所／保健センター
 持 ち 物／母子健康手帳・予診票

◆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 23-6141（直通）まで

3	4	5	6	7
<p> 林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p> 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> BCG (29年4月6日～7月5日生)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 1歳6か月児健診 (28年5月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 日本脳炎 (26年11月生:1回目[全地] 28年12月に2回目を終了し [西堀・長地地区])</p> <p> 2歳児にこここ教室 (27年11月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
10	11	12	13	14
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p> マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 四種混合 (29年8月生) 28年11月に3回目を終了した 人を含む [西堀・長地地区]</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 3歳児健診 (26年11月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
17	18	19	20	21
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 四種混合 (29年8月生) 28年11月に3回目を終了した 人を含む [西堀・長地地区以外]</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 3～4か月児健診 (29年8月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 日本脳炎 (26年11月生:2回目[全地] 28年12月に2回目を終了し [西堀・長地地区])</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
24	25	26	27	28
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 前川歯科医院 ☎ 22-3871</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (29年7月～8月生) 受付午前9時30分～9時50分</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 9～10か月児健診 (29年2月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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>面接希望は 事前にお電話ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター</p> <p>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通)</p> <p>※3～4か月、9～10か月児健診:バスタオル・ファーストブック申込書(9～10か月児健診のみ)</p> <p>※2歳児にこここ教室:歯ブラシ・コップ・タオル</p> <p>※3歳児健診:尿(配布済の検尿容器に採尿)</p> <p style="text-align: right;">聴力・視力検査をおこなっててください。</p> </div>			