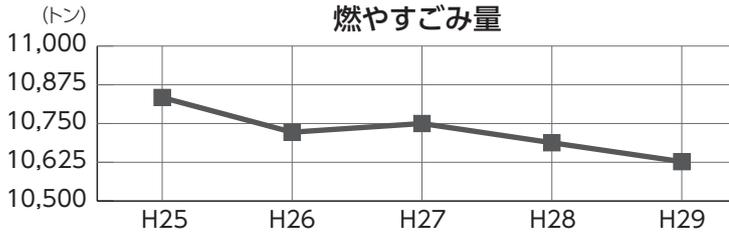


## 年度別ごみ排出量の推移



|                 | 27年度   | 28年度   | 29年度   |
|-----------------|--------|--------|--------|
| 総ごみ量(トン)        | 13,465 | 13,205 | 13,039 |
| 燃やすごみ量(トン)      | 10,750 | 10,688 | 10,627 |
| 1日1人当たりごみ量(グラム) | 734    | 727    | 725    |
| 年間日数(4月～3月)     | 366日   | 365日   | 365日   |

平成29年度のごみ排出量は、総ごみ量、燃やすごみ量とも前年を下回りました。引き続き、ごみ減量へのご理解とご協力をお願いいたします。

### 【アパートなどにお住まいのみなさん】

市の指定場所ではなく、アパート管理者などが設置するごみ収集場所に排出する場合も、岡谷市の燃やすごみは全て諏訪湖周グリーンセンターへ運ばれ、焼却されています。違反物を入れない、資源物を分別するなどの基本的なルールは同じです。改めてルール確認をよろしくお願いします。

※ご不明な点は市民環境課までお問い合わせください。



## 諏訪湖と河川の 一斉清掃にご参加ください

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行います。(小雨決行)

日時…5月27日(日) 午前6時～(1時間程度)

清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など



7月末まで、市民環境課環境保全担当窓口にて、アサガオの種を配布いたします。『みどりのカーテン』を楽しみながら、日差しをさえぎり省エネで涼しい夏にしませんか？

### 一般参加型 環境事業

環境事業に、ぜひご参加ください。詳細は、ホームページなどで順次掲載します。

- ・ノーマイカー通勤デー(毎月)
- ・環境家計簿(毎月)
- ・諏訪湖周一斉清掃  
(春 5/27・秋 10/21)
- ・『みどりのカーテン』事業(夏季)
- ・『ヒシ除去』事業(7月予定)
- ・『アレチウリ駆除』事業(7月予定)
- ・環境セミナー(夏・冬予定)
- ・市内一斉気温測定(7/29)
- ・岡谷エコフェスティバル2018(10/27)

わたしたちをとりまく環境問題は、地球温暖化や異常気象といった地球規模の問題から、諏訪湖の水質や外来種などの身近な問題まで多岐にわたっています。市では、1年を通してさまざまな一般参加型の環境事業を行っています。このような事業に参加したり、自発的な取り組みをすることで、良好な環境をつくりあげていきましょう。

おかや環境かるた



あさがおのみどりのカーテン  
きれいだな

5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**

第3次岡谷市環境基本計画の推進



悪臭や大気汚染、有害物質の発生を防止するため、焼却施設以外でごみなどを燃やす「野焼き」は法律で禁止されています。少量の落ち葉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、煙や臭いはトラブルの原因にもなります。時間帯や風向きに注意し、できるだけ乾燥したものを少量ずつ焼却するなど、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

このページの間合せ ● 市民環境課(内線1142・1143)

# 健康ひと回メロ

No.487

## 骨を鍛えて若さを保とう

骨の役割としては、以前から①からだの形を保ち運動や姿勢に関与する、②だいたいな脳や内臓を保護する、③血液の細胞をつくる場所を提供する、④カルシウムやリンなどミネラルの貯蔵庫として働く、などがいわれてきました。

しかし、最近骨に関する研究が進み、からだの他の部位に影響を及ぼす物質を骨の細胞が分泌し、からだ全体を調節していることがわかってきました。今回は、最新の研究から、骨がからだ全体に及ぼす影響をご紹介します。

### 多機能ホルモン「オステオカルシン」

骨を作っている「骨芽細胞」から分泌される「オステオカルシン」という物質が、血液によってからだ中に運ばれて、さまざまな影響を及ぼすことがわかってきました。

#### ①記憶力の維持

脳で記憶の保持に係わる「海馬」という部位の神経細胞を刺激して、記憶の維持に関与する。

#### ②血糖低下作用

膵臓に働いてインスリンの分泌を促し、脂肪細胞などに対してはインスリンに対する反応性を高めて、糖代謝を活発化させる。

そのほか③骨の量を調節する、④生殖器を若く保つ、などの働きがあることが最新の研究でわかってきているところです。

### 免疫を調節する「オステオポンチン」

やはり骨芽細胞で分泌される「オステオポンチン」という物質が、骨のなかに存在する「造血幹細胞」の機能を若く保つ働きがあることがわかってきています。「造血幹細胞」は、血液中の赤血球、白血球などの元になる細胞で、「オステオポンチン」が少ないと、貧血はもとより、免疫を司る白血球が少なくなると、病気にかかりやすくなることがわかってきました。

### 骨を鍛えて若さを保つには

骨の量が少なくなると骨の分泌するこれらのホルモンが少なくなり、老化を早めます。そして、骨が不健康だと、からだの他の部位の病気が悪くなる危険性が指摘されるようになります。骨は、何歳になっても増える能力があります。骨に「繰り返し衝撃」を与えると、骨内にある「骨細胞」が骨芽細胞を刺激して、その増殖や活動を活発化させます。「繰り返し衝撃」とは、具体的には、歩くときの足腰にかかる衝撃です。天気の良い日には、外に出て歩きましょう。物足りない人は、ジョギングや縄跳びがお勧めです。病気などでうまく歩けない人は、腰掛けたままでの足踏みも効果があります。いずれにしろ運動を継続し、骨量の維持・増強に努め、若さを保ちましょう。  
(医師会)

行政

仲間

環境

健康



## 5月31日は世界禁煙デー!



### たばこと歯周病のはなし

たばこは、口臭、歯や歯ぐきの着色だけでなく、口腔のがんや歯周病のリスクを高めます。また、歯周病は重症化しやすく、歯を失う危険性が高くなります。たばこを吸っていると歯周病に気づきにくくなるため、こまめにお口をチェックしましょう



喫煙者本人だけでなく  
周囲の人へもさまざまな  
悪影響をおよぼすたばこ。  
禁煙デーをきっかけに  
『ちやれんじ禁煙!』

### 禁煙治療に保険が使える市内の医療機関

| 医療機関名         | 所在地       | 電話番号    |
|---------------|-----------|---------|
| 岡谷市民病院        | 本町4-11-33 | 23-8000 |
| 今井内科・胃腸科クリニック | 今井1211    | 24-8688 |
| 祐愛病院          | 南宮2-2-34  | 23-0222 |
| 牛山医院          | 天竜町3-2-23 | 78-1192 |

平成30年3月現在：日本禁煙学会ホームページより

問合せ●健康推進課(内線1193)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

## 募集

### 都市計画審議会委員募集

市の都市計画について審議する「岡谷市都市計画審議会」の委員を募集します。都市計画審議会とは、都市計画に関する事項について、法の規定に基づき、計画案を調査審議する機関です。

募集人員：2名以内(任期2年)

応募資格：市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になつていない人

応募方法：任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「岡谷市のまちづくりについて」のレポート(800字程度)を添えて、都市計画課計画担当まで持参、郵送、Eメール (tosukei@city.okaya.lg.jp) に応募ください。

応募締切：5月14日(月)必着  
問合せ ● 都市計画課(内線1333)

### 勤労ホーム運営審議会委員募集

「岡谷市勤労青少年ホーム運営審議会」の委員を募集します。勤労青少年ホーム運営審議会とは、勤労青少年ホームの運営に関する事項について、

調査審議する機関です。

募集人員：2名以内(任期2年)

応募資格：市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になつていない人

応募方法：任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、「勤労青少年ホームの活性化について」のレポート(400字程度)を添えて、工業振興課雇用対策担当まで持参、郵送、Eメール (kogyo@city.okaya.lg.jp) に応募ください。

応募締切：5月11日(金)必着  
問合せ ● 工業振興課 ☎ 21-7000

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(6月分)：5月20日(日) 小学校：午後7時～ 中学校：午後7時30分～  
場所：市民総合体育館第1会議室  
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

### 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合

体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時：5月20日(日)午前9時～午後6時(午後6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ ● 市民総合体育館 ☎ 22-8800

### 各種スポーツ教室

申込み：各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。

受講料：小中学生：1000円 高校生以上：2000円

※このほかに、小中学生820円・高校生以上1870円・65歳以上1220円(任意の保険料がかかります)。

#### ◎一般ゴルフ教室

期間：5月23日(水)～7月25日(水) 毎週水曜日 計10回

対象：市内に在住・在勤・在学の高校生以上の人

時間：午後7時～9時

場所：みどり湖ゴルフセンター

定員：22名(先着)

受付開始：5月1日(火)～

※ボール代は、毎回個人ごと精算

#### ◎柔道教室

期間：6月4日(月)～27日(水) 毎週月・水曜日 計8回

対象：市内に在住・在勤・在学の小学1年生以上の人

時間：午後7時～9時

場所：市民総合体育館柔道場

定員：30名(先着)

受付開始：5月7日(月)～

以上問合せ ● 市民総合体育館内(公財岡谷市体育協会) ☎ 22-8850

(平日午前9時～午後5時)

#### 一般向けスポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

申込み：申込み不要。当日、窓口にて受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。

#### ◎かんたん水泳教室

期間：5月7日～6月25日 毎週月曜日 計8回

時間：午後2時～3時

場所：市民水泳プール

定員：10名

受講料：1回600円

問合せ ● 市民水泳プール内

シンコースポーツ(株) ☎ 23-6820

# おしらせ

## 防災行政無線による全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送について

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時：5月16日(水)午前11時ごろ

※災害などが発生した場合は、放送を中止する場合があります。

問合せ●危機管理室(内線1592)

## 2018 岡谷市職員出前講座

行政のしくみや各課の事業内容など、市民のみなさんが「知りたい!聞いてみたい!身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の94講座のなかからお選びください。

今年度から、美術考古館で土器を眺めたり、図書館のふだん入れない書庫の探索をしたりする「立ち回り講座」も新たに設けましたので、ぜひご利用ください。

開催日時：平日(祝日・年末年始などを除く月～金曜日)の午前10時～午後9時(原則)

対象：市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ(少人数でも可)利用方法

1 メニューから受講したい講座を選んでください。

2 生涯学習課窓口で利用申請書を記入してください。(電話・FAX可。講座を希望する日の2週間前まで)

3 後日、希望する講座の担当より、講座受付の確認連絡(電話など)をします。

### ◎講師派遣無料

※材料費などの実費負担が発生する講座があります。

※会場手配や進行は、申し込み側のみなさんでお願いします。

※人気メニューはなるべく多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

問合せ●生涯学習課(内線1232)

## 5月12日は

### 『民生委員・児童委員の日』

大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。

＜民生委員・児童委員とは＞

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。任期は3年。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

### ＜ご相談ください＞

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みことや心配ごとなどに幅広く対応します。相談内容は、法で秘密として守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1256)

## 人権擁護委員に

### 「お気軽に相談を」

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権に関する日ごろの悩みことは、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

●「いじめ」「虐待」「セクハラ」「ストーカー」「男女差別」「DV」「家庭内」「近隣」などの問題

※相談は無料で秘密は守られます。

人権擁護委員(敬称略)

小口常夫・清水美代子・林 幸夫・長田さゆり・八幡かほる・下田幸子・山田光輝・水野里美

問合せ●社会福祉課(内線1251)

長野地方方法務局諏訪支局

☎521-2440

そのほかの相談先…

●みんなの人権110番

☎0570-0003-110

●子どもの人権110番

☎0120-0007-110

●女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

●長野地方方法務局人権擁護課

☎026-235-6634

## 「特設人権相談所」開設

日時：6月4日(月)午前10時～午後3時  
場所：諏訪湖ハイッ

※予約は不要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野地方方法務局諏訪支局

☎521-2440

## 自動車税の納期限は

### 5月31日です

自動車税は、4月1日現在、自動車(軽自動車、二輪車を除く)を所有する人が納める県の税金で、今年度の納期限は、5月31日(木)です。

金融機関、郵便局、「コンビニエンスストア」および「南信国税事務所」で納付できます。また、今年度からインターネットを利用したクレジットカード納付、インターネットバンキングや、ATMを利用したペイジー納付ができるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●

長野県南信国税事務所諏訪事務所

☎521-2605

http://www.pref.nagano.lg.jp/

zeimu/kurashi/kenze/aramashi/

aramashi/nofusaki.html

