

第3次岡谷市環境基本計画の推進

11月の重点目標《循環型社会の構築》  
ものを大切にすまち

3R(スリーアール)を推進しましょう!

地球の資源には限りがあります。生ごみのリサイクルや資源物の回収を通じて、3R(リデュース・リユース・リサイクル)を推進し、ごみの減量やリサイクルの意識を高めることが必要です。



リデュース【ごみを出さない】

- ・マイバッグを持参する。
- ・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16日実施)  
場所…西友北店(①②)・南店(①)  
①硬質プラ試験回収…6・9・12・3月  
②小型家電試験回収…4・7・10・1月

◎市民のみなさん

- 再資源化のための正しい分別と、適正な排出処理の実践
- ・不要になったものから資源になるものを分別し、リサイクルを推進しましょう。

◎事業所のみなさん

- 製造・サービス・その他すべての活動における廃棄物の発生抑制
  - ・事業所内の報告、承認などを電子決裁システムにするなど、ペーパーレスの仕組みをつくり、運用しましょう。
- 産業廃棄物の削減
  - ・発生したスクラップや廃水、廃油など、すべての産業廃棄物は、事業所内または外部でリユース、リサイクルの方法を研究し、適切に処理しましょう。

まきストーブについてのお願い

近年、まきストーブによる煙やにおいの苦情が寄せられています。念願かなって設置したまきストーブが、トラブルの原因になってしまうことがありますので、使用する際には、次の点にご注意ください。

- 住宅密集地では特に、煙突の位置や高さに十分配慮して設置してください。
  - 湿ったまきは、煙やにおいの原因になります。まきは十分に乾燥させてください。
  - 廃材や家庭ごみなどは、悪臭や有害物質を発生させる原因になりますので、絶対に燃やさないでください。
  - ストーブの保守点検と煙突清掃を、定期的に行いましょう。
- ◎まきストーブは、煙やにおいが近隣の迷惑にならないよう配慮のうえ、使用してください。



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)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

11月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組(11月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.81
- おかやで叶える わたしのお店
- 野菜万葉!!～旬の野菜で料理～「白菜」(再放送)

【特別番組】岡谷市民病院 健康教室

「あなたはぐっすり眠れていますか?～薬を飲む前にできること～」  
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



わが家のアイドル No.81

岡谷市民病院 健康教室



視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)まで。

# 健康ひと回メモ

No.493

## 知らない怖い口腔がん

「口腔がん」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。その名の通り、口腔内の組織である舌や歯肉、ほおの粘膜など、「目に見える」部分に発生するがんのことです。

日本において、戦後、結核や肺炎などの感染症の死亡率は減少し、がん、心疾患などの生活習慣病の死亡率が増加してきました。このうち、がんの死亡率は右肩上がりです。上昇を続け、1981年から日本人の死因第1位であり、最近では総死亡数の約3割を占めています。日本人でもっとも多いがんは胃がん、死亡者数をもっとも多いがんは肺がんです。ところが、死亡率で見ると、もっとも高いのは膵臓がん、94・9%です。

口腔がんは日本人全がんのなかで罹患率は15位ですが、死亡率は10位で46・1%です。罹患すると、およそ2人に1人が亡くなってしまいうがんという事です。同じように「目に見える」部位に発生する皮膚がんの死亡率は、約10%と低いにもかかわらずです。そして、恐ろしいのは、日本において口腔がんの死亡率が年々上昇していることです。世界の先進国で、口腔がん

の死亡数が増加しているのは日本だけなのです。これはなぜでしょうか。それは口腔がんを定期検査する仕組みが日本に普及しておらず、また、日本の口腔健診受診率が低いことも原因とされています。国民全体に「口腔健診」意識が低く、その受診率は5%以下といわれています。同じ先進国であるアメリカは80%、歯科先進国のスウェーデンは90%です。

また、口腔がんは自殺率ナンバーワンのがんともいわれています。その理由は「手術後」にあります。「目に見える」部分のがんであるため、病気が進行すると、術後の外見の変形が大きいです。そのため、発見が遅れると術後の生活が大きく損なわれてしまい、最悪のケースでは、それを悲観して自らの命を絶つようなことになりかねないのです。

すべてのがんにいえることですが、口腔がんではとくに、早期発見・早期治療が重要となります。そのため、かかりつけ歯科医院を持ち、定期的な健診を受けることや、おかしいなと思ったら専門機関への早めの受診を心がけてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

### 40～74歳の国保加入者のみなさん 日曜日に健診を受けませんか

今年度最後の日曜日健診です。10月31日までに医療機関などで受診できなかった人は、ぜひお申し込みください。

**自己負担金は無料!**

日時…11月25日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

※4～6週間で健診結果が出ます。結果説明会や教室などの案内が届いたら積極的にご参加ください。

※人間ドックは助成制度がありますので、お問い合わせください。(35～74歳の国保加入者で国保税に未納がない人が対象)

※職場などで健診を受けた人は、健診結果の提供をお願いします。



申込み・問合せ ● 医療保険課(内線1189)

### 今月の子育てキーワード(小学校 低学年)「関わる力を養っていきましょう」

地域の行事に、子どもを積極的に参加させましょう。異年齢交流を通して活動することによって、地域のよさを肌で感じ、伝統を体験していきます。地域の方の顔を覚え、子どもが人と関わる力を養っていきましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

**各種相談**  
 時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）  
 所／保健センター  
 物／母子健康手帳・予診票

**乳児健診等**  
 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・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）  
 1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
 2歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
 聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
1	2	3	
		小野医院 ☎ 28-2776 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 長地中央薬局 ☎ 26-2522 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
8	9	10	
15	16	17	
22	23	24	
29	30		

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	14日(水) 午前9時～正午 庁舎 201 会議室
無料法律相談 【予約制】	20日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：矢島久資 弁護士 ※12月分予約：11月21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】	21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 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
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】 14日(水)・28日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	21日(水) 午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
若者のための就労相談会 (夜間)【予約制】	20日(火) 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】	20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)	20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	14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
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		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 ▶ 11月9日(金) 午後7時～8時30分  
 歯科指導、妊娠中の栄養など



### 女性のための健康相談【予約制】

11月14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)



くらしのカレンダー

11月  
November

-  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**  
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **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
- ◆ **乳幼児健診**  
持ち  
※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
<p><b>今月の納税</b></p> <p>◎国民健康保険税 第8期 納期限…11月30日(金)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p>		<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>	<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>	<p>2歳児にこここ教室 （28年10月生） 受付午前9時15分～9時</p> <p>（株）浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>4</p> <p>あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</p> <p>浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p>菜の花薬局 ☎ 26-1500</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>5</p> <p>（株）総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>6</p> <p>BCG （30年5月生）</p> <p>（有）三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>7</p> <p>1歳6か月児健診 （29年4月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>（株）林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>8</p> <p>日本脳炎 （27年10月生:1回目） 29年11月までに2回目を終了し</p> <p>ほっこり子育て応援課 （30年3月～4月生） 受付午前9時30分～10時0</p> <p>（株）イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>11</p> <p>花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p>マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>（有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>12</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>13</p> <p>四種混合 （生後3か月から） 29年10月までに3回目を終了 した人を含む 〔西郷・長地地区〕</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>14</p> <p>3歳児健診 （27年10月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>15</p> <p>（株）アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>18</p> <p>今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</p> <p>ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>（株）シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>19</p> <p>（株）浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>20</p> <p>四種混合 （生後3か月から） 29年10月までに3回目を終了 した人を含む 〔西郷・長地地区以外〕</p> <p>（株）上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>21</p> <p>3～4か月児健診 （30年7月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>22</p> <p>日本脳炎 （27年10月生:2回目） 29年11月までに2回目を終了し</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>25</p> <p>向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p>小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>（株）林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>26</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>（株）イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>27</p> <p>（株）オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>28</p> <p>9～10か月児健診 （30年1月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>29</p> <p>（有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>