

お知らせ

“水道設備は寒さが苦手” 冬期の管理は万全に!!

メーター周辺の除雪にご協力をお願いします!

雪や凍結によりメーターボックスが開けられないと、使用水量の確認ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いするとともに、メーターボックスのうえには車や物を置かないようご協力をお願いします。上記の理由などで検針できない場合は、過去の使用実績を元に請求を行います。

冬の寒さから水道管を守りましょう!

水道管は寒さに弱いため、冬は凍結防止対策が必要です。気温が氷点下になると水道管が凍結して破裂するおそれがあります。適切な処置をして水道管を凍結から守りましょう。

【給水管の保温】

水道管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて保温しましょう。『コンセント差し込みを忘れずに!』

【建物内でも凍結に注意!!】

留守が長く続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。外の配管を保温していても建物のなかで蛇口などが凍結により破裂し、水が出続けることで高額な請求となるケースが発生しています。不在となる場合は、不凍栓を閉めて水抜き処理を行い、長期間使用しない場合には閉栓をご検討ください。

水道管が破裂してしまったら

不凍栓で水を止めて、すぐに「水道修理当番店」または市の指定工事業者へ連絡してください。

※当番店は、広報おかやのカレンダーやホームページに掲載されています。



名義変更・閉栓の手続きは水道課まで!

転居や相続による水道の利用者などの変更や、閉栓する場合は、所定の手続きが必要となります。電話でも手続き可能ですので、水道課料金担当までご連絡ください。

水道料金などの払い忘れはありませんか?

上下水道料金・下水道受益者負担金・開閉栓手数料などの支払いが滞っていない人は、支払いをお願いします。納付書により「金融機関・コンビニエンスストア・スマホ決済・市の関係窓口」で納めることができます。

納め忘れのない口座振替をご利用ください!

上下水道料金の口座振替は、納付の手間や納め忘れがなくとても便利です。手続きを希望する人は、水道課料金担当までご連絡ください。

問合せ●水道課(内線1417・1418)

お知らせ

子育て・家庭と両立し、再就職を考える女性を応援します!
女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

～わたらしい「働き方」を見つけて、再就職に向け踏み出してみませんか～

こんな悩みはありませんか? 出産や子育て、介護などで、空白があって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配。…そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられます。

ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。岡谷で就職を考えている女性のみなさん、ぜひご参加ください!

【日時】1月15日(水) 午前10時～午後3時

【場所】テクノプラザおかや

★再就職応援セミナー(第1部)

時間…午前10時～午後0時30分

定員…20名(事前の申し込みが必要です)

講師…吉田かおりさん

キャリアコンサルタント 松本理恵さん

要申込み



参加無料

無料託児あり
(要申込み)



対象…出産・子育て・介護などで離職し、再就職を希望している女性、これから働きたいと思っている女性

※ミニ就職会のみ参加も可能

※託児は事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

申込み不要

★ミニ就職説明会(第2部)

時間…午後1時～3時(参加者受付:午後0時40分～)

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ **男女共同参画**
おかや市民のつどい
～だれもが自分らしく生きる、共生の地域づくり～

日時…1月25日(土) 午後1時～3時(正午開場)
場所…カノラホール 小ホール

入場無料
申込み不要

◆ 講演

「男性学の視点から
男女ともに生きやすい社会を考える」

講師…田中 俊之さん

プロフィール…1975年、東京都生まれ。
大正大学心理社会学部准教授 男性学
を主な研究分野とする。内閣府男女共
同参画推進連携会議有識者議員、厚生労働省イクメンプロジェ
クト推進委員会委員、渋谷区男女平等推進会議委員。「日本で
は“男”であることと“働く”ということとの結びつきがあまりにも
強すぎる」と警鐘を鳴らしている。



- ◆ 高校生まちづくり会議「Voice of AOHS」の活動発表
 - ◆ 女性団体および障がい者就労施設の活動展示・物品販売
- ※ 託児を希望する人は1月17日(金)まで
にお申し込みください。

無料託児あり
(要申込み)

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

お知らせ **岡谷市プレミアム付商品券**
販売終了期日迫る!



商品券の販売は**1月31日(金)**までです。
購入引換券をお持ちのみなさん、ご購入はお早めに!

【商品券販売場所】

- 市役所2階 岡谷市プレミアム付商品券特設販売所 (201会議室)
- 湊支所・川岸支所・長地支所 ● 岡谷駅前出張所

【開設時間】

- 市役所・支所…開庁日の午前8時30分～午後5時15分
- 岡谷駅前出張所(定休日…火曜日・年末年始)
平日:午前10時～午後7時
土・日・祝日:午前10時～午後5時

※ 商品券の使用期間は**2月29日(土)**までです。

※ 使用期間終了後は、商品券の使用はできませんのでご注意
ください。

※ 未使用分の商品券の払戻しはできません。

※ 取扱事業所(商品券を使えるお店など)での販売はしていま
るので、ご注意ください。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

イベント **第20回**
農業シンポジウム



【講演会】
「食を通じた地方と都市とのつながり
～共感が「お金」となる社会～」

入場無料
申込み不要

日時…2月1日(土) 午後2時～4時(開場:午後1時30分)
場所…市役所 9階 大会議室

講師…高橋 博之さん(株)ポケットマルシェ代表取締役CEO
農家や漁師から直接旬の食材を購入できるスマ
ホアプリ「ポケットマルシェ」を展開。テレビ東京
「カンブリア宮殿」出演やメディア掲載多数。



【ワークショップ】
☆ 間伐材を利用した木製台座付カラフルアロマキャンドルを作ろう!
廃油を使ってオリジナルアロマキャンドルを作ってみませんか。
日時…2月1日(土) 午前10時～11時(受付:午前9時30分～)
場所…カルチャーセンター工作室 参加費…300円
定員…10名(先着順) 申込み締切…1月24日(金) **要申込み**

★ 来場者のみなさんには、岡谷産シルクスイート(サツマイモ)
を使用した干し芋をプレゼント! (先着200名)

申込み・問合せ●農林水産課(内線1486)

お知らせ **岡谷市まちづくり講座**
あなたの家も『空き家予備軍』!?

核家族が進んだ現代では、相続した実家に住むというケ
ースが少なくなっています。子世代が進学・就職・結婚などで
家を出た時点で実家はすでに『空き家予備軍』です。住む人が
いない家が増えると、まちの困りごとが増えてきます。次の世
代に迷惑をかけず、まちの元気を保つために、住まいのじょう
ずなしまい方や賢い選び方を一緒に考えてみましょう。
どなたでも参加できますので、お気軽にどうぞ。

日時…2月1日(土)
午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)
場所…カノラホール 小ホール

入場無料
申込み不要

【内容】

- ① 基調講演「令和時代の住まいとのかきあい方」
講師…米山 秀隆 さん
住宅・土地アナリスト(元・富士通総研 主席研究員)
NHK「日曜討論」をはじめ、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌
等でも活躍中。
- ② パネルディスカッション
テーマ「まちの元気を保つ住まい方を考えよう!」



問合せ●都市計画課(内線1375)

健康 ひと回メモ

No.507

感染性胃腸炎に気をつけましょう

毎年、秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行します。そのほとんどはウイルス性

の胃腸炎であり、多くはノロウイルスによるもので、次いでロタウイルスによるものと考えられています。

●ノロウイルス感染症

発症の危険性の高い人：高齢者や乳幼児、抵抗力が落ちている人

症状：吐き気、下痢、腹痛が主で、発熱は軽度のことが多いようです。通常、これらの症状は1日から2日で回復します。軽いかぜのような症状を伴う場合もあります。

●ロタウイルス感染症

発症の危険性の高い人：生後6か月から2歳の乳幼児（5歳までにほとんどの小児が経験）
症状：激しい嘔吐と下痢（白色の下痢便）が主で、発熱は半日から1日で終わることが多いです。

いずれのウイルスも、患者の嘔吐物や便に含まれるウイルスが、人の手などを介して口のなかに入ることによって感染します。そのほか、ノロウイルスは、汚染された二枚貝の生食や、汚染された井戸水を飲んだ場合にも感染するといわれています。

感染性胃腸炎にかかったら、脱水症状に注意し、早めに医療機関を受診しましょう。下痢止め薬は回復を遅らせるため、内服を避けてください。

予防のポイントは、こまめな手洗いです。トイレの使用後や調理、食事の前には石けんを使い流水でよく手を洗いましょう。アルコールは、ウイルスの殺菌効果が弱いので、注意してください。衣類や食器、床などが患者の嘔吐物や便で汚染された場合は、85℃で1分以上の加熱や塩素系漂白剤（塩素濃度約200ppm）の漬け込み消毒（30分程度）が有効です。ウイルスを含む嘔吐物や便は、乾燥するとウイルスを空气中に浮遊させる場合がありますので、乾燥しないうちに処理しましょう。

正しい知識で感染性胃腸炎に気をつけ、この冬を乗り切りましょう。



（岡谷市医師会）

健康

日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」（35歳以上）となります。まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう！

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということにならないよう、定期的に検診を受けることが大切です。

実施日…2月16日(日)

受付時間…午前9時～11時30分

場所…岡谷市保健センター1階 研修室

対象…35歳以上の市民

定員…各検診とも30名

申込み…1月31日(金)までに、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。

要予約
各検診とも
定員30名

【検診項目】

- ①大腸がん検診…日本で最も多くの人がかかるがんです。
大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。
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)
- ②胃がん検診(エックス線)…大腸がんに次いで、2番目にかかる人が多いがんです。
バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。
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)
- ③肺がん検診(CT)…死亡率が一番高いがんです。
CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。
自己負担金…3,500円(免除対象外の検診となります)

申込み・問合せ ●健康推進課(内線1183)