

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防に努めましょう

新型コロナウイルス感染症は、長野県内においても感染拡大に警戒が必要な状態となっています。

3密を避け、「身体的距離の確保」「手洗い・手指の消毒」「人混みでのマスクの着用」など、基本的な感染症予防を心がけてください。

また、感染が拡大している地域への往来は、十分に注意するとともに、落ち着いた行動に努めてください。



感染が不安な妊婦のみなさんへ 新型コロナウイルス検査について (厚生労働省・長野県)



「症状はないけど、新型コロナウイルスに感染していたらどうしよう」…そんな不安を解消するためにPCR検査を受けたい人が対象です。全員が受ける必要はありません。まずは、かかりつけの産婦人科医師に相談しましょう。

対象…おおむね35週から36週の妊婦で、発熱などの感染を疑う症状がない人（帝王切開を予定している人は、入院予定日の少し前も考慮されます。詳しくは産婦人科医師におたずねください。）
相談先…妊婦健診を受けているかかりつけ産科医療機関

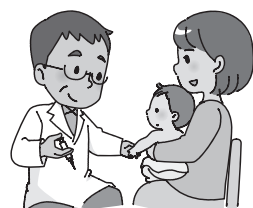
遅らせないで！ 子どもの予防接種と乳幼児健診 (厚生労働省)

新型コロナウイルス対策が気になる保護者のみなさん、子どもの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は遅らせずに、予定通り受けましょう。

●なぜ、予防接種を遅らせない方がいいの？
予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められているからです。

●予防接種や乳幼児健診に赤ちゃんを連れて行ってもだいじょうぶ？

医療機関や健診会場では、接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。また、予防接種はできるだけ事前に予約しましょう。一般の受診患者と別の時間や場所で受けられる医療機関もあります。



問合せ●健康推進課(内線1177)

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大するなか、県内や市内においても感染例が確認されています。

このような状況において、全国的にインターネットやSNS上で、感染した人などに対する誹謗中傷や心ない書き込みなどが広がっています。

現在、インターネットなどで、新型コロナウイルス感染症に関して掲載されているさまざまな情報のなかには、不確かな情報や事実とは異なる情報もあります。感染者やその家族、関係者、さらには医療従事者などへの差別や偏見、いじめ、誤った情報に基づくSNSなどへの書き込みは絶対にやめましょう。

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。いま、向き合う相手はウイルスであって、人ではありません。市民のみなさん、一人ひとりが思いやりの心を持って、人権に配慮した適切な行動に努めましょう。

自分をまもり、大切な人をまもり、 地域と社会をまもるために、 接触確認アプリをインストールしましょう

厚生労働省が作成した、新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)は、感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

●利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(ブルートゥース)を利用して、お互いにわからないようプライバシーを確保し、陽性者と1メートル以内、15分以上の接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

●利用者は、陽性者と接触した可能性がわかることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。



詳しくはこちら
厚生労働省ホームページ

血管の中を通過して病変を直接治療! 「X線循環器診断装置」でできること



岡谷市民病院に新しい「X線循環器診断装置」が導入されました。この機械は様々な疾患に対し血管の中から治療することが可能です。今回はこの機械の活用方法など、循環器内科の翠川医師にお話をうかがいます。

—どのような疾患の治療に使用していますか。

虚血性心疾患や狭心症、心筋梗塞など心臓の病気や、閉塞性動脈疾患という手足の血管の病気で、血管を中から広げたり、血栓を吸引するなどの治療に使用しています。

—血管の中から治療するとは。

例えば、虚血性心疾患の場合、手首のところの動脈に穿刺して、そこにシースという「さや」を入れます。この「さや」の根元からカテーテルという管を挿入し、冠動脈の入口まで通して行きます。そこで血管を撮影するための造影剤を流して画像を確認しながら、バルーンという「風船」やステントという「コイル」で血管を広げて血流を回復させる治療です。

—治療の際に注意している点は。

病変部以外の血流が乏しくならないように、ステントを適切な位置に留置することです。留置後には、血管内超音波でステントが血管の壁に密着しているか、十分な血管の拡張が得られているかを確認しています。



新しいX線循環器診断装置

—新しい「X線循環器診断装置」について。

今回導入した機械は、以前と比べ画像の解像度が高くなりステントの位置が明瞭に確認できることや、血管撮影時の放射線の被ばく量が6割ほど低減されるなど、機能性や安全性が向上しています。

—心臓の病気にならないために気を付けることは。

食事療法(減塩や悪玉コレステロールを特定して低下させること)や、適度な運動など生活習慣に気をつけるほか、健診を定期的に受けて必要な数値

を理解しておくことです。また、冠危険因子といって冠動脈疾患(狭心症や急性心筋梗塞)を引き起こすリスク因子として、肥満や糖尿病、高血圧、喫煙している方などと言われているので注意が必要です。

—市民のみなさんへ。

心筋梗塞などの疾患は発症してからすぐに治療することが大切ですので、今までに経験したことがないような胸の痛みがあるときは、できるだけ早く受診してください。特に、糖尿病の方や高齢の方は胸の痛みがなくても心筋梗塞になっていることがあるので、急にゼイゼイするといった喘鳴(ぜんめい)が起った場合は早めに受診してください。

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。病院長補佐兼循環器内科部長。最近は、コロナ禍の外出自粛の影響から料理を始め、子どもと一緒に弁当づくりや自炊を楽しんでいる。



新しくなった時刻表で シルキーバスに乗ってみよう!

バスの時刻に合わせたライフスタイルのご提案

新時刻表には、「時刻表・路線図のみかた」や「バスの乗り方」を新たに掲載しました。
バスがちよっと遠い存在だったあなたも、シルキーバスで“おでかけ”してみませんか?

商業観光課
池上 緑

1 不便だと思っていた人もいるかもしれませんが、シルキーバスにどんなイメージをお持ちですか?

みなさんはシルキーバスにどんなイメージをお持ちですか?

2 自家用車より時間に制限がある
目的地や自宅からバス停が遠い
バスの本数が少ない

不便利だと思っていた人もいます。

3 自家用車の維持費
少し歩いて健康
スキマ時間で読書やカフェを楽しむ

じょうずに使っている人もたくさんいます。

4 運転免許証を返納した人には、回数券36回分を交付しています。使い方、考え方を考えると、少し新しい日常が始まるかも! ぜひ、お試しください。

運転免許証を自主返納するみなさんへ

運転免許証を自主返納した65歳以上の人を対象に、シルキーバス回数券(12枚綴り3セット)を1人1回に限り交付しています。まずは1か月、シルキーバスライフをお試しください!

- 申請場所…商業観光課(市役所4階)
- 必要書類…申請による運転免許の取消通知書

新回数券「おでかけパス」でシルキーバスをもっとお得に!!

通常料金や、これまでのシルキーバス回数券よりも、ぐっとお得になった回数券「おでかけパス」が発売中です。毎日のおでかけをもっと気軽に♪

- 料金…10枚つづり 1,000円(1回100円で乗車できます)
- 購入できる人…①岡谷市在住で75歳以上の人
②岡谷市在住で運転免許証を自主返納した人
- 買うときに必要なもの…住所と年齢を証明できるもの(「後期高齢者医療被保険者証」「おでかけパス購入者証」など)
※「おでかけパス購入者証」は商業観光課窓口にて発行しています。
発行に必要な書類…「申請による運転免許の取消通知書」「運転経歴証明書」「後期高齢者医療被保険者証」のいずれか
- 販売場所…岡谷市観光協会(市役所4階)、アルピコタクシー(株)岡谷営業所、シルキーバス車内



問合せ●商業観光課(内線1452)

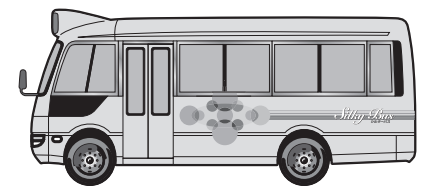
お知らせ

10月1日 シルキーバスダイヤ改正を行います

広報9月号とあわせて配布した「シルキーバス運行路線図/時刻表」をご覧ください、間違いのないようご注意ください。

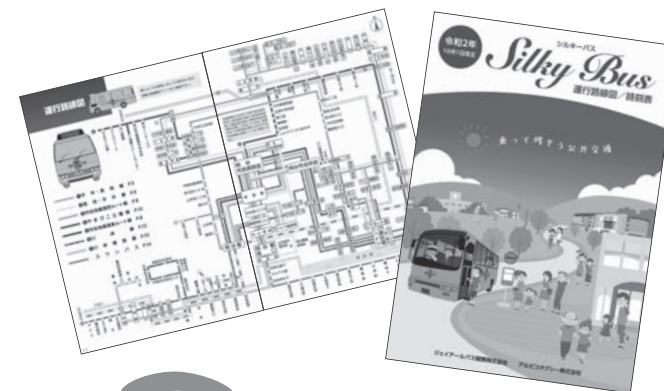
おもな改正点を紹介します!

乗って残そう公共交通!



改正点 1 発着時刻の変更

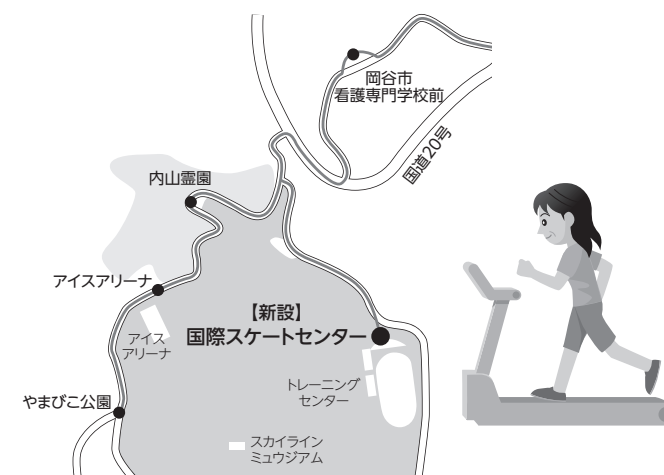
長地・今井線、やまびこ公園線、川岸線の3路線の発着時刻が一部変更となります。新時刻表をご確認ください。



電車との乗り継ぎが便利になりました!

改正点 2 停留所の新設

やまびこ公園線に新停留所『国際スケートセンター』を設置します。トレーニングセンターへの行き来がしやすくなりますので、日々の健康づくりにシルキーバスをご利用ください!



改正点 3 停留所の名称変更

今井・長地線、長地・今井線の停留所名称が一部変わりますのでご注意ください。バス停の設置場所はこれまでと変わりません。

【旧名称】堀ノ内一丁目 → 【新名称】岡谷教会前

改正点 4 川岸線増発対応の見直し

利用者の減少に伴い、川岸線の増発便(平日毎朝)の運行がなくなります。なお、通常便は今までどおりの運行となります。

【中止する増発便】

8:59 西部中学校前発 ~ 9:10 岡谷駅着

改正点 5 湊線の見直し

利用者数の減少に伴い、湊地域の朝の1便のみ運行している「湊線(シルキージャンボタクシー)」の運行がなくなります。諏訪湖周スワンバスは、今までどおり運行していますのでご利用ください。

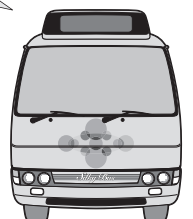
【廃止】7:06 北有賀発 ~ 7:25 岡谷駅着(湊線)

【代替】6:50 北有賀発 ~ 7:06 岡谷駅南口着
(スワンバス外回り線)

感染症予防のために

シルキーバスでは、定期的に車内のアルコール消毒や換気を行っています。

ご利用の際は、マスクの着用や咳エチケットなど、みなさんのご協力をお願いします。



お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

送迎つき

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象にした介護者教室です。お気軽にご参加ください。
※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日 時	内 容	開催場所	講 師	定 員	実施事業所(申込み)
9月25日(金) 午後1時～3時	からだのメンテナンス ～簡単ストレッチ体操～	ウェルハート おかや	柔道整復師 増澤孝信さん	10名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
10月8日(木) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス	engawaかふえ 食堂	リハビリデイサービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名	(株)和が家 ☎75-2606
10月18日(日) 午前10時～正午	ケアリングヨガ	絹の郷 デイサービス	YOGA療法士 mimiさん	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
10月27日(火) 午後1時～3時	認知症について～認知症予防と 私たちにできることについて～	ウェルハート おかや	西田智美さん	10名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
11月27日(金) 午後1時～3時	こころのメンテナンス ～中国茶セラピー～	ウェルハート おかや	小松晴美さん	10名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
12月1日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りで心と身体をリラッ クス	engawaかふえ 食堂	相澤夏美さん	10名	(株)和が家 ☎75-2606
1月17日(日) 午前10時～正午	認知症ってどんな病気 自分の説明書作り	絹の郷 デイサービス	絹の郷職員	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
2月2日(火) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス	engawaかふえ 食堂	リハビリデイサービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10名	(株)和が家 ☎75-2606
3月7日(日) 午前10時～正午	高齢者の口腔ケア	絹の郷 デイサービス	口腔外科医師 宮坂厚弘さん	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1279)

お知らせ

ひとり親家庭への給付金の
申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症にかかわる経済支援策として、ひとり親家庭への給付金(国制度)の支給申請を受け付けています。該当する人は申請をしてください。

ひとり親世帯臨時特別給付金(国制度)〔要申請〕

【基本給付 対象者】

- 公的年金などを受給しており、6月分の児童扶養手当の支給が全額停止された人
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

給付金額…1世帯5万円 第2子以降1人につき3万円

【追加給付 対象者】

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している人には、追加給付があります。詳しくはご相談ください。

給付金額…1世帯5万円

申請期限…(基本給付・追加給付共通)令和3年2月28日(日)必着

※申請方法や不明な点は、社会福祉課までお問い合わせください。

ひとり親家庭等生活支援給付金
(市制度)
申請期限が迫っています!!

市の給付金の申請期限は
8月31日(月)です。
申請もれのないよう手続きをお願いします。

この給付金は、賞与などの臨時収入を
含まず、任意月の収入を年間換算した数
値で計算するので、児童扶養手当の全部
支給停止者もしくは手当を受給してい
ない人も対象となる可能性があります。

問合せ●社会福祉課(内線1263)

お知らせ

令和2年国勢調査
回答はかんたん便利なインターネットで!!

国勢調査
2020

令和2年(2020年)10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。
調査結果は、人口構造の分析、将来人口の推計、各種行政施策などに利用されます。
9月14日(月)から調査員がすべての世帯を訪問し、調査票を配布しますので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

国勢調査概要

国勢調査は、国のもっとも重要な統計調査で、すべての人および世帯を調査の対象として実施します。

大正9年(1920年)の第1回調査以来、5年ごとに実施されており、令和2年(2020年)に実施する調査はその21回目に当たり、実施100年の節目を迎えます。

調査期日…令和2年(2020年)10月1日現在で実施します。

調査対象…令和2年(2020年)10月1日現在、日本国内に住むすべての人(外国人を含む)と世帯です。

調査の内容

世帯員について…「男女の別」「出生の年月」「配偶者の有無」「就業状態」「従業地又は通学地」など15項目

世帯について…「世帯員の数」「世帯の種類」「住居の種類」「住宅の建て方」の4項目

回答方法…インターネット回答、郵送提出、調査員へ提出

回答期間…インターネット回答：9月14日(月)～10月7日(水)

調査票(紙)での回答：10月1日(木)～10月7日(水)

※調査への回答は、新型コロナウイルス感染防止のため、できる限りインターネット回答でお願いします(郵送も可)。10月7日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が再度訪問します。

！それ、国勢調査をよそおった
詐欺かもしれません！

●国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。

●国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。不審に思った際には、すみやかに秘書広報課までご連絡ください。

●調査員は、その身分を証明する「調査員証」を携帯しています。万が一、不審に思った場合は、「指導員証」および「調査員証」の提示を求めるか、秘書広報課までお問い合わせください。



国勢調査オンライン

検索

または
こちらのQRコードから→



問合せ●秘書広報課(内線1363)

環境

9月24日～10月1日は「環境衛生週間」です
わたしたちが環境のためにできることを考えよう

9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、その間の期間は「環境衛生週間」です(主唱：環境省・長野県・岡谷市)。

この機会に、世界共通で提唱されている“3R”[スリーアール：リデュース(廃棄物の発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再生利用・再資源化)]の英語頭文字]や身近な環境の美化について関心を深めてみてはいかがでしょうか。

未来の環境をよりよくするため、「ごみの減量」など、できることから始めてみましょう。



「ポイ捨ては 僕の心が 許さない」
(きれいな信州環境美化運動統一テーマ)

「その他プラスチック」正しく分別できていますか？

毎日多くの“プラスチックごみ”が出されています。市では、「その他プラスチック」のリサイクルに取り組んでいます。

★その他プラスチックとは…プラスチックでできた入れもの(容器)や、包み(包装)のことをいいます。(「その他プラスチック」と「ペットボトル」は分けて集めています。)

プラマークが目印です

環境課
小口丈夫

〈その他プラスチックの例〉



家庭ごみ収集カレンダーを確認してください。

- その他プラスチック指定袋
- 収集日と収集場所 など

注意

次のものは、「その他プラスチック」に該当しませんので、「燃やすごみ」として出してください。

プラスチック製の製品



プラスチック製ハンガー、ストロー、スプーン、ばらなど

商品の容器ではないもの、商品を包んでいないもの



クリーニングの袋、カタログ送付用のビニール封筒など

汚れのひどいものの中身が入っているもの



プラマークがついていても、汚れがひどいものは対象外です

9月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

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。

視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

放送番組

- わが家のアイドル No.92
- ぼくもわたしもおかやっ子 ～もろこし体験～ わが家のアイドル No.92
- 岡谷市イベント情報
- 体験! 研修農園(再放送)

【特別番組】
「岡谷市の水道水ができるまで」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

岡谷市イベント情報



環境

9月10日は「下水道の日」です!

2020年度 下水道推進標語
「マンホール 町をきれいに するとびら」

下水道の普及率は99.5%を超え、快適な生活環境から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。

下水道に流された水は、下水道管やポンプを經由して処理場(クリーンレイク諏訪)へ運ばれますが、ちょっとした不注意で下水道管やポンプが詰まってしまいます。下水道施設はルールを守って使いましょう。

もしも下水道がなかったら…

快適なくらしは？

もし、トイレの水洗化ができなかったら…

衛生は？

もし、汚れた水が排水のために設けた溝や水路に流れたら…

自然は？

もし、家や工場から出る汚れた水が、そのまま川や海に流れたら…



下水道はこのような役割を持っています!

まちをきれいに、清潔に

溝や水路に汚れた水を流さないで、害虫の発生や伝染病を防ぐことができます。

トイレの水洗化でさわやかに

水洗トイレが使えるようになり、いやな臭いもなく、快適なくらしができるようになります。

川や海を美しく

汚れた水をきれいにし、川や海に返すので、川や海の自然が守られます。



下水道早期接続のお願い

雑排水のたれ流しは、側溝や湖川の汚染、悪臭、環境破壊の原因になります。未接続のまま放置せず、一日も早く下水道に接続してください。

手続きなど不明な点がある人は、水道課もしくは岡谷市指定工事店までお気軽にお問い合わせください。



申込み・問合せ●水道課(内線1431)