

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 日頃の生活習慣を見直そう 高齢者に多い糖尿病について



糖尿病は自覚症状が少なく、年を重ねるごとに発症するリスクが高まります。今回は、10月に岡谷市民病院に着任した糖尿病・内分泌代謝内科の佐藤医師に、糖尿病についてお話をうかがいます。

## ―岡谷市民病院に着任しての感想は

病棟からの景色が良く、窓も大きくて全体的に明るい印象を受けました。他の職種とうまく連携が取れるので、診療しやすい環境だと感じています。

## ―糖尿病について

糖尿病は、膵臓すいぞうから分泌されるインスリン※と呼ばれるホルモンの不足や作用低下によって、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が必要以上に増えている状態が慢性的に継続する疾患です。血糖値が持続的に高いことで、細胞に障害が起き、動脈硬化が進み、神経、目や腎臓などに特有の合併症を併発します。発症の原因によって、1型、2型、その他の糖尿病、妊娠糖尿病に分けられますが、最も多いのは2型（約9割）で、糖尿病患者の約3人に2人が65歳以上の高齢者となっています。

## ―高齢者の発症リスクが高いのは

加齢とともに膵臓の機能が低下し、インスリンの分泌量が減ることで、発症リスクが高くなります。また、運動不足による内臓脂肪の増加や筋肉量の低下もインスリンの働きを悪くするた

め、発症リスクが高まる要因として挙げられます。

糖尿病は自覚症状が少ないため、異常を感じても加齢によるものと判断し、気づかないうちに悪化している場合が多いです。

## ―治療法について

糖尿病の治療は、血糖値をコントロールし、一般の人と同じように生活できることを目標に、食事や運動療法、飲み薬や注射薬などの投薬治療を組み合わせて行います。特に高齢者は、腎臓や肝臓の機能が低下しており、副作用が出やすく、低血糖の症状も出にくいいため、患者さんの容態に応じて投薬を組み合わせ治療を行い、血糖値をコントロールします。

最近の血糖測定では、採血せずに自宅で血糖値を測定できる小型の「スキャン式持続血糖測定器」を活用しており、血糖値の異常を発見しやすくなりました。

## ―糖尿病を予防するには

食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。食事は、人生の楽しみの一つなので、無理に制限するのではなく、バランスのとれた食事を心がけ、筋肉量を維持するためにたんぱく質やビタミン類を十分摂取することが重要です。運動は、インスリンの働きを良くするのに効果的です。特別なスポーツをしなくても



糖尿病センター スタッフ一同

も、毎日の体操や散歩を習慣にしましょう。

バランスのとれた食事と適度な運動は、認知症、寝たきり、がんの予防にも効果的ですので、元気に生活するために生活習慣を見直しましょう。

## ―市民のみなさんへひとこと

糖尿病は、誰もがかかる可能性のある身近な疾患です。糖尿病の治療には、専門知識を持った医師、看護師や管理栄養士などが協力し、チーム全体でサポートしますので、気になることがあれば何でも相談してください。みなさんが元気で長生きできるような社会をめざしていきたいと思えますので、今後ともよろしくお願いたします。



### 糖尿病・内分泌代謝内科 医長 佐藤 亜位 医師

愛媛大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年10月に岡谷市民病院に着任。糖尿病・内分泌代謝内科医長。休日は、実家のりんご農園で、収穫の手伝いなどをして過ごしている。

問合せ●岡谷市民病院  
☎23-8000

※膵臓から排出されるホルモンの一種。血液中を流れるブドウ糖が、肝臓、脂肪細胞、骨格筋細胞に取り込まれるよう促す働きがある。

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

## 2月の新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナワクチンの集団接種を希望する人は、インターネットまたはナビダイヤル(☎0570-007-055)でご予約ください。

現時点で、**特例臨時接種の実施期間は3月31日(金)まで**となっています。接種機会も限られてきていますので、接種を希望する人は、**早目の接種をご検討ください。**

※オミクロン対応2価ワクチンの接種は1人1回です。

**2月の集団接種実施日**…4日(土)、25日(土)

**場所**…岡谷市民総合体育館

乳幼児・小児の新型コロナウイルスワクチン接種の特例臨時接種実施期間も、現時点では3月31日(金)までとなっています。国では、さまざまな事情により3月末までに全ての接種を完了できない場合でも、接種をすることにより一定の効果は期待されるとしています。

接種を希望する人は、日程を調整しますので下記までご連絡ください。

乳幼児接種および小児接種の詳細については、右の表をご覧ください。

### ●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

- ・初回接種として合計3回の接種を行います。  
(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目、2回目接種から8週間の間隔をあけて3回目)

初回接種	
ワクチン	ファイザー社製(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット(1回0.2ml)
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

### ●小児接種(5歳～11歳対象)

- ・初回接種：2回  
(1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目)
- ・追加接種：1回(2回目接種から5か月の間隔をあけて3回目)

	初回接種(1・2回目接種)	追加接種(3回目接種)
ワクチン	ファイザー社製(5歳～11歳用)	ファイザー社製(5歳～11歳用)
接種回数	2回	1回
接種間隔	通常3週間	2回目接種から5か月以上

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

## 第72回 社会を明るくする運動 作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

### 【小学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞  
清水 聡(岡谷田中小)
- 優秀賞  
西村 莉央(神明小)  
武井 美昊(小井川小)  
金原よし乃(川岸小)
- 入選  
高林 結空(小井川小)  
荻原 愛実(川岸小)  
徳武 結奈(川岸小)  
山田 美海(川岸小)  
東条 寧祢(川岸小)  
上沼 雄吏(川岸小)  
中村 陽葵(川岸小)  
城倉 悠太(川岸小)  
高木隆太郎(上の原小)

### 【中学生の部】(敬称略)

- 最優秀賞  
小口 倅奈(岡谷北部中)
- 優秀賞  
松下 花穂(岡谷北部中)  
辰野 来隼(岡谷北部中)  
前川茉莉唯(岡谷東部中)
- 入選  
水谷 日香(岡谷北部中)  
宮坂 美咲(岡谷北部中)  
安仲祐紀子(岡谷北部中)  
藤森 溪介(岡谷北部中)  
高島葵由俐(岡谷東部中)  
小松 柊聖(岡谷東部中)  
宮下 結衣(岡谷東部中)  
山田 涼楓(岡谷東部中)  
尾崎 舞(岡谷東部中)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

## 令和5年度の事業をお話する 「市政懇談会」を開催します

令和5年度の重点施策について、みなさんのご意見をお聞かせください。

日時…2月22日(水) 午後7時～

場所…カノラホール 小ホール



岡谷市長  
今井竜五

市政懇談会の模様は、シルキーチャンネル、市ホームページ、ユーチューブでご覧いただけます。

### ●シルキーチャンネル 特別番組

放送日…3月1日(水)～15日(水)

放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～

※3月6日～8日(予定)は市議会一般質問の放送を行いますので、市政懇談会の放送は午後7時からのみ放送します。

※3月9日～12日(予定)は市議会一般質問の再放送を午後6時から放送しますので、市政懇談会の放送は午前10時からと、午後3時から放送します。

問合せ●秘書広報課(内線1366)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

新型コロナウイルス感染症・物価高騰対策  
低所得世帯に対して、給付金を支給しています(申請は2月末まで)

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金  
(その他世帯分)

▶対象者

【申請受付中】

下記①、②の両方に当てはまる人(ひとり親世帯分の給付金を受け取った人を除く)

- ①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当対象児童の場合、20歳未満)を養育する父母など  
※令和5年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。
- ②令和4年度住民税均等割が非課税の人、または、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となった人

【支給済】

令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人

▶給付額…児童1人あたり一律10万円

(うち5万円は岡谷市独自の上乗せ給付)

▶申請期限…2月28日(火)

問合せ●子ども課(内線1261)

住民税非課税世帯などに対する給付金

物価高騰を踏まえ、家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに対し、給付金を支給しています。申請期限がありますので、忘れないよう手続きしてください。詳しくはお問い合わせください。※支給を受けられる給付金はいずれか1つです。

▶対象・支給額…下記①、②のいずれかにあてはまる世帯

		電力・ガス・食品等 価格高騰緊急支援 給付金(国制度)	生活困窮世帯 緊急支援金 (県制度)
対象世帯	① 非課税世帯	世帯全員の「令和4年度住民税均等割が非課税」である世帯	世帯全員の「令和4年度住民税所得割が非課税」である世帯
	② 家計急変世帯	令和4年1月～12月の収入が減少し、①と同様の水準にあると認められる世帯	
支給額		1世帯あたり5万円	1世帯あたり3万円

▶申請方法(共通) …①:市から送付する確認書(一部申請書)を返送、②:申請書を提出

▶申請期限(共通) …2月28日(火)

問合せ●社会福祉課(内線1251・1258)

お知らせ

省エネ暖房機器などの購入で  
オカヤポイントをプレゼント

省エネ基準達成率100パーセント以上の緑色の省エネ性マークが表示されている対象機器を、市内業者で購入・設置した世帯に、その費用の3分の1以内で、上限5万円相当のオカヤポイントをプレゼントします。

対象機器…FF式石油ストーブ、FF式ガスストーブ、石油給湯器、ガス給湯器

対象期間…令和4年12月14日(水)～令和5年3月20日(月)までの購入分

対象者…市内に住民票があり、世帯全員に市税の滞納がないこと。他の補助制度を利用していないこと。

申込み…3月20日(月)までに、申請書類を都市計画課に提出してください。

※期限前であっても、予算に達し次第終了します。



詳しくはこちらから▶

問合せ●都市計画課(内線1372)

お知らせ

子育て世帯価格高騰対策支援  
給付金を支給します

市では、電気・ガス代や食料などの物価高騰に直面する子育て世帯の負担軽減のため、給付金支給事業を実施します。その際、児童手当受給者世帯で高校生以下の子どもについては、児童手当の振込口座を活用し「プッシュ型」で支給をします。

▶対象者児童

- ①令和4年12月1日現在、市内に住民登録されている令和4年度に18歳に達するまでの児童
- ②上記以外で令和5年2月28日までに生まれた児童(新生児)、および転入児童(令和4年度に18歳に達する児童)

▶申請が必要な支給対象者

次のA、B、Cのいずれかに該当する人

- A. 基準日(令和4年12月1日)時点で岡谷市に対象児童の住民票があり、高校生相当の児童のみ養育する主たる生計維持者
- B. 上記②の児童の基準日における主たる生計維持者
- C. 上記①②の児童手当受給者(公務員に限る)

▶給付額…児童1人あたり一律1万円(1回限り)

▶申請期限…3月14日(火) 必着

問合せ●子ども課(内線1261)



## 令和5年度 会計年度任用職員募集

応募締切…2月13日(月)

雇用期間…4月1日～令和6年3月31日(一部例外あり)

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・募集人数・問合せ
①	補助事務員	主に窓口受付業務 および一般事務	主に パソコン操作のできる人、普通運転免許	総務課・1名・内線1551 / 医療保険課・1名・内線1186 / 子ども課・1名・内線1266 / 土木課・1名・内線1320 / 水道課・若干名・内線1411 / 湊公民館・1名・☎22-2300 / 川岸公民館・1名・☎23-2200 / 市立岡谷美術考古館・1名・☎22-5854

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の 給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
③	補助 学校業務員	市内 小中学校	小中学校の維持・管 理営繕業務	若干名	午前6時30分～午後1時15分	危険物取扱 普通運転免許	
④	スクール・サポー ト・スタッフ	市内 小中学校	事務補助(教材準備・ 印刷、消毒作業など)	若干名	午前8時30分～午後5時のうち 4時間	普通運転免許	
⑤	補助特別支援 教育支援員	市内 小中学校	特別支援学級	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	普通運転免許	
⑥	学童クラブ 指導員(専門)	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導(入退所手続 き事務、運営全般)	若干名	①学校登校日…午後1時30分～ 6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または 保育士	教育総務課 (内線1213)
⑦	学童クラブ 補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～ 6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験 のある人、または関心のある人	
⑧	専門 施設管理人	生涯学習課 (塩嶺野外活動センター)	塩嶺野外活動セン ター管理業務	1名	午前8時30分～午後5時15分 宿直、季節による変形勤務あり	宿直業務可能な人、 ビーバーなど扱える人 普通運転免許	生涯学習課 ☎24-8404
⑨	補助 施設管理人	生涯学習課 (塩嶺野外活動センター)	塩嶺野外活動セン ター管理補助業務	1名	午前8時30分～午後4時 専門施設管理人宿直後の不定期勤務 (雇用期間:5月1日～10月31日)	不定期勤務に対応可能 な人 普通運転免許	
⑩	補助業務員	看護 専門学校	学校施設・敷地の維 持管理、事務作業補 助に係る業務	1名	午前8時30分～午後3時15分	パソコン操作のできる人、 一般的な施設修繕ができる人 普通運転免許	看護 専門学校 ☎23-5030
⑪	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免 許取得者も可)	子ども課 (内線1262)
⑫	長時間保育 補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分・午後4時 ～7時30分(1日3時間以内を目安)	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑬	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業 務・栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師 免許取得者は考慮)	
⑭	専門相談員	社会福祉課	生活困窮に係る 相談業務	1名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	パソコン操作のできる人 普通運転免許	社会福祉課 (内線1258)
⑮	補助作業員	土木課	道水路補修作業	若干名	11/30まで午前8時30分～午後4時 12/1から午前9時30分～午後3時30分	現行の準中型免許相当 の資格のある人	土木課 (内線1321)
⑯	専門業務員	水道課	上下水道料金等滞納 整理業務	1名	午前8時30分～午後3時15分	パソコン操作のできる人	水道課 (内線1411)

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。

自主申告にご協力を

# 市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

**申告期間** 2月16日(木)～3月15日(水) **問合せ** ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

## 1 あなたは申告が必要? それとも不要?

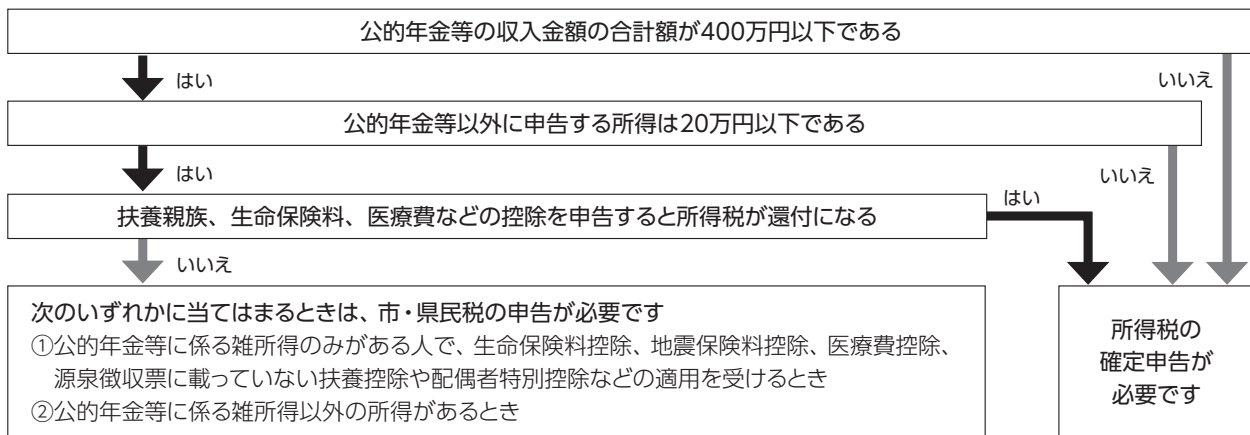
令和5年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

### ●市・県民税の申告をしなくてもよい人

- 令和4年分の所得税の確定申告書を提出する人  
※所得税の確定申告が市・県民税の申告を兼ねています。
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金以外に収入がなく、①・②のどちらかにあてはまる人  
①65歳以上で公的年金収入額合計が151.5万円以下の人  
②65歳未満で公的年金収入額合計が101.5万円以下の人  
※市・県民税は非課税となります。
- 令和4年中の収入がない、または非課税収入\*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人

### ●市・県民税の申告が必要な人

- 給与、公的年金以外の収入があり所得税の納税や還付がない人
  - 令和4年中の収入がない、または非課税収入\*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族になっていない人  
※収入がない旨の申告が必要です。申告により、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減対象になる場合があります。
  - 公的年金を受給している人は、下記のフローチャートをご覧ください。
- \*非課税収入：遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など



## 2 申告のしかた 次のいずれかの方法で申告書を提出しましょう

**所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参)** 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照

**諏訪税務署からのお知らせ**

### 自宅からスマホで確定申告

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンで利用できるe-Tax・スマホ申告が便利です。確定申告会場に出向かなくても、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Taxで申告書を提出できます。感染防止の観点からも、ぜひご自宅からe-Tax・スマホ申告をご利用ください。

◆詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。  
<https://www.nta.go.jp>  
 問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

**【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】**  
 開設期間…2月1日(水)～3月15日(水) ※土・日・祝日除く  
 受付時間…午前8時30分～午後4時  
 相談開始…午前9時～  
 会場…諏訪税務署 1階

- 入場の際は当日配付、またはLINEの国税庁公式アカウントから事前に取得した「入場整理券」が必要です。
- ※スマホをお持ちの人は、確定申告会場において、基本的にスマホを利用して申告書を作成していただけます。
- ※来場する際は、マスクを着用し、できる限り少人数でお越しください。
- ※入場の際に検温を実施しています。咳・発熱などの症状のある人は入場できない場合があります。
- ※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

## 市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(郵送・持参)

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意しております。郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

## 岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

**会場** 市役所9階 大会議室

**受付時間** 午前8時30分～午後3時30分

※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時前  
は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月16日(木)	下浜区
★ 2月17日(金)	新屋敷区、小口区
★ 2月20日(月)	西堀区
★ 2月21日(火)	間下区
★ 2月22日(水)	小尾口区、上浜区
★ 2月24日(金)	小井川区
★ 2月27日(月)	岡谷区
★ 2月28日(火)	小坂区、花岡区
★ 3月 1日(水)	三沢区、橋原区
★ 3月 2日(木)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
★ 3月 3日(金)	中屋区、中村区
★ 3月 6日(月)	東堀区
★ 3月 7日(火)	横川区、東堀区
★ 3月 8日(水)	今井区
★ 3月 9日(木)	湊地区・今井区
3月10日(金)	湊・川岸・長地地区以外
3月13日(月)	湊・川岸・長地地区以外
3月14日(火)	川岸地区
3月15日(水)	長地地区

### 【お願い】

- ・申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
- ・正午～午後1時までは受付を制限します。
- ・会場ではマスクを常時着用し、会場入口などで手指消毒をお願いします。
- ・申告会場への入場時に検温を実施します。発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は、無理をせずに、後日あらためて来場するようお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染防止対策のため、湊・川岸・長地支所での申告相談は実施しません。



### 以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません

申告相談は、諏訪税務署へお願いします。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■ 損失、繰越損失 ■ 消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■ 外国人の申告
- 過年分の申告(令和3年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

税理士会による確定申告相談を、上記日程表★の日に同会場にて開催します。(受付時間：午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。

### e-Tax(電子申告)に 挑戦してみよう!

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。「e-Taxで確定申告したいけど、自宅でひとりで行うのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?

※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

### 必要なもの

#### ●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)

- 確定申告のお知らせはがき
- ID・パスワード方式の届出完了通知 など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。

#### ●マイナンバーについての下記①・②のいずれか

①マイナンバーカード

②番号確認書類(通知カードなど)+身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

#### ●還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)

#### ●筆記用具(ボールペンなど)

#### ●所得(収入)を証明する書類

##### ●令和4年中の所得が明らかになる資料

- ・ 給与、公的年金などの源泉徴収票
- ・ 報酬、一時所得、配当などの支払調書

##### ●作成済みの収支内訳書(営業等、農業、不動産所得のある人)など

#### ●控除を証明する書類

##### ●令和4年中に支払った金額などがわかる資料

- ・ 国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
- ・ 生命保険料、地震保険料の各種控除証明書

##### ●作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)

※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。

##### ●寄附金受領証明書 など

募集

市営住宅 入居者募集

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、抽選会は公社職員による代理抽選で対応する場合があります。その場合、入居説明会は個別対応とします。

受付期間…2月1日(水)～7日(火) 午前8時30分～午後5時15分  
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)  
 直通☎78-3710

抽選会・入居説明会…2月9日(木) 午後1時30分～3時  
 市役所3階 301A会議室  
 入居指定日…3月1日(水)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	2階	2	17,900～26,700	3,700			
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	3・4階	2	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,000～43,200	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,200	3,500		可	
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	6階	2	11,500～17,100	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食卓、LDK:DK兼居間、  
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)  
 (注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。  
 ※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

【子育て世帯の入居を支援します!】

支援内容: 通常の市営住宅には整備されていない、ユニットバス・給湯器・網戸を完備!

募集期間…2月1日(水)～15日(水)

募集世帯…子育て世帯

※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯。

募集住戸…学ヶ丘市営住宅(3階・3DKY)

募集戸数…2戸(応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。)

入居予定日…令和5年4月(予定)

※詳しい募集案内や内覧希望などは、都市計画課までお問い合わせください。



イメージ

問合せ●都市計画課(内線1375)

お知らせ

「いじめをなくすために」  
 子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、学校からいじめをなくすため、子どもたち自らが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。

この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月13日(月)～3月3日(金)

場所…市役所1階ロビー



「いじめ根絶子ども会議」のようす

問合せ●教育総務課(内線1219)

# 健康ひと回メモ

No.544

## 脳卒中とは？

脳卒中とは、脳の血管の異常を原因として突然に発病する病気の総称です。

専門的には脳血管障害と呼ばれます。突然の意識障害、手足のまひやしびれ、言語障害など脳機能障害の症状が出現します。

脳卒中には、脳の血管が詰まって血液が流れなくなり、脳組織が障害される「脳梗塞」、脳の血管が破れ出血して、脳の組織が損傷される「脳出血」、脳血管にできた、脳動脈瘤が破れて出血する「くも膜下出血」、一時的に脳の血管がつまる「一過性脳虚血発作」があります。「脳梗塞」には、主に脳血栓症と脳塞栓症があります。

脳血栓症は、脳血管に動脈硬化による狭窄や閉塞が起こることによって生じるものです。一方、脳塞栓症とは、心臓や首など全身のどこかにできた血栓（血の塊）が血流に乗って脳に到達することによって生じるものを指します。特に近年の高齢化に伴い、心房細動という不整脈によって心臓内に血栓

が形成され、これが血流に乗って脳に到達して生じる心原性脳塞栓症が増加しています。

脳梗塞や脳出血では、障害された脳の場所が司っている機能に応じた症状が現れます。たとえば、運動機能を司る部位が障害されると、障害された脳の反対側の手足にまひが生じたり、顔面や舌のまひによって顔がゆがんだり、ろれつが回らなくなったりすることがあります。また、言語機能を司る中枢神経が障害を受けると、うまく話すことができなくなったり言葉を理解することができなくなったりする、失語症が現れることもあります。

なお、障害される部位や範囲によって、重症度は異なります。重症になると、突然倒れて意識障害を起こすこともあります。

脳卒中の警告サインは突然発症する以下の症状です。（意識障害、片まひ、知覚障害、言語障害、視力・視野障害、めまい、歩行障害、激しい頭痛）このような警告サインが突然発症した場合は、緊急に治療が必要です。ためらわずに専門病院を受診しましょう。安静が必要ですから、自分での

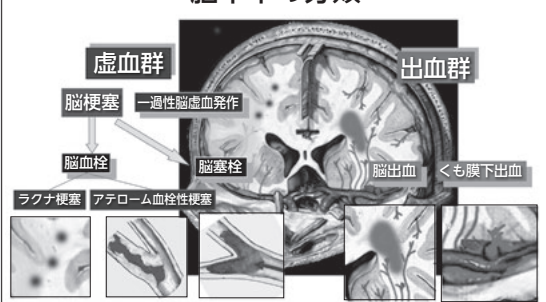
運動は控えてください。運動できる人がいなければ救急車を呼びましょう。

脳卒中の治療は進歩しており、発症から時間が経過していなければ、後遺症を残すことなく回復するケースも増えています。いつもと違うと感じる症状がありましたら、早期に受診してください。

また、脳卒中になりやすい人（脳動脈硬化が進行しやすい人）には以下のような要因がありますので、発病前に改善に取り組むことをお勧めします。高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患・喫煙

（岡谷市医師会）

### 脳卒中の分類



## 募集 岡谷市の発行物などへの 有料広告を募集します

●掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

### 「健診用窓あき封筒」広告募集

健康推進課では、健診用の封筒に掲載する有料広告を募集しています。健診の受診券などを発送する封筒は、多くの健診受診者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご検討ください。

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数:約12,000部

掲載料…1枠30,000円

使用期間…令和5年5月～11月

応募方法…健康推進課に募集要項と申込書があります。

お問い合わせください。

応募締切…3月10日(金)

問合せ●健康推進課(内線1181)

### 諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

諏訪湖ハイツ内に広告を掲示しませんか。年間17万人以上の利用があり、大きな広告効果が見込めます。

●大浴場ロッカー扉 表面(全120枠。9枠か12枠のどちらかを選択) サイズ:A4

掲載料(1年) …9枠: 10,800円・12枠: 14,400円

●1階トイレ個室内壁面(5枠) サイズ:A3

掲載料(1年) …1枠: 12,000円

●エレベーター内壁面(1枠) サイズ:A2

掲載料(1年) …1枠: 24,000円

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口に提出してください。応募要項、申請書はホームページからもダウンロード可。

※広告の原稿は自身で準備してください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)