

information — 今月のお知らせ —

温泉スタンド感謝デーを開催します～岡谷温泉で心も体もホットに！～

岡谷温泉は「弱アルカリ性単純温泉」。汚れや古い角質を落とす美肌の効果があり、諏訪湖ハイツ、ロマネットの浴場ほか、温泉スタンドで購入して自宅で楽しむこともできます。ぜひ、お得なこの機会に温泉スタンドをご利用ください。

温泉スタンド感謝デー

12月4日(木)～6日(土)

温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント！(1世帯20枚まで)

※温泉スタンドの給湯には専用の温泉メタルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メタルの払戻しは行いません。必要な枚数を購入してください。

※利用には、販売容量が入る持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

●温泉スタンド営業時間

11月～4月…午前10時～午後9時／5月～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日は、メンテナンスのため午前10時～午後9時の営業

●温泉メタル販売料金…200リットル用：100円、300リットル用：150円

●温泉メタル販売場所(土日休みの場所あり) ※右図参照

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつるの効果をお楽しみください。



問合せ●水道課(内線1422)

冬場の水道管の凍結に気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯(凍結防止ヒーター)を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに!』

●建物内でも凍結します

留守が続くと、家のなかでも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修理工事店」、または岡谷市上下水道指定工事店へ連絡してください。(16・17ページのカレンダー参照)

メーター周辺の除雪をお願いします!

メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

◆漏水してしまったら、お早めに指定工事店に修理の依頼を!

修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自身で修理した場合や、岡谷市上下水道指定工事店以外で修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

◆貯水槽の管理を適切に!

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任となります。管理が不十分だと建物内の水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

◆水道管の管理点検を!

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスの上に物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和63年ごろまでは宅内の配管の一部に使用されていました。鉛製給水管を使用している場合でも健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番の使用や旅行などで長時間使わなかった場合は、バケツ一杯程度を飲み水以外にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1416・1417・1426)

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は
12月27日(土)から1月4日(日)までお休みです。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業 休…休み △…短縮営業

施設名	電話番号	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
市役所	23-4811	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	○	△※3	○	△※3	△※3	△※3	○	○	○	休
カノラホール	24-1300	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館 ※4	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷蚕糸博物館 ※5	23-3489	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
図書館	22-2031	休	○	休	休	休	休	休	休	休	○	休	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
市営庭球場	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
市民水泳プール	23-6820	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※6	24-5210	無休 (31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)											

※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり
※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
※3 ロマネット：29日は朝風呂休館で午後1時開館、31日は午後7時閉館(受付は午後6時30分まで)、1日・2日は午後9時閉館(受付は午後8時30分まで)
※4 イルフ童画館：工事に伴い1月23日まで休館
※5 蚕糸博物館：(株)宮坂製糸所は12月27日～1月5日まで休業
※6 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング) 望む生活の実現に向け、自分らしく暮らし続けるために 話し合ってみませんか？

人生会議ってなに？

重要!

誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものときのために、自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

縁起でもないし敬遠しがちですが、
人生会議は
何を大切に生きているか、
これからの生き方を考える
会議です。



どこに行きたい？何を食べたい？
誰と過ごしたい？どこで暮らしたい？
医療や介護が必要になったとき、
あなたははどうしたいですか？

どのように進めればいいのか？

例えば…

- 好きなこと、嫌いなこと
- 希望する暮らし方 など

1

あなたの大切にしていることは
何ですか？

- 自分の価値観を整理しましょう



人生会議については、「介護なんでも読本」や
「岡谷市認知症ケアパス」にも掲載されています。

2

かかりつけ医を決め相談しましょう

- 自分自身の健康状態や病気について知りましょう

3

あなたが信頼している人は誰ですか？

- あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人を選びましょう
- 複数でも構いません

5

考え、話し合ったことを
書き留めておきましょう

- 書面やエンディングノートに残しておきましょう



4

あなたの希望や思いについて、信頼できる人や
医療・介護関係者と話し合いましょう

心身の状態に応じて
意思は変化します
何度でも繰り返し考え
話し合いましょう

例えば…

- 病状などにより、自分の考えや思いが
伝えられなくなったとき、どのような治
療やケアを受けたいか、受けたくないか
など

お誕生日や年末年始、お正月などの節目や、
冠婚葬祭などのライフイベントをきっかけに
話をしてみましょう

医師の立場から

ACPは、よりよく生きるにはどうしたいか、何をしたいかを身近な人と話すこと

出早クリニック 細川 浩一 医師

病気はたくさんあるし、事故や災害もいろいろある。何があるか誰もわからない。

延命治療も高度化しています。そんな高度な延命治療は受けたくないと思う方も多いでしょう。では、どこまでやりますかと問われたら本人でも困ってしまうと思います。本人が意思表示できずに家族に方針が委ねられた場合は、1日でも長く生きていてほしいと思うのが人情でしょう。

こんな50代の女性がいました。進行胃がんで手術も抗がん剤も効果は期待できない段階であり、主治医に勧められて緩和ケア病棟に入院しました。しかし、よく話を聞いてみますと、大学生の娘さんの卒業式に出たいという気持ちがありました。半年以上先です。がんを抑えなければとても無理です。1つの抗がん剤治療を提案して開始しました。幸運なことに彼女は娘さんの卒業式に出ることができました。

この話から、2つのことを伝えたいと思います。

1つは、自分でとことん考えた方針でも、いつでも変えていいということ。

もう1つは、よりよく生きることを考えることが大事であり、そのための延命なら価値があるということです。「おまかせします」では医療は成り立ちません。自分が何をしたいか、どのように生きたいかを伝えていただかなければ医療は動きません。

そのためには普段から身近な人と、何をしたいか、どのように生きたいかを話していくことが手始めになると思います。

介護の立場から

宅老所 和が家 岡田 奈月 ケアマネージャー

10年ほど前より、ケアマネージャーとして一人暮らしの女性を担当しています。

担当し始めた当初より、「この家は自分が守っていく」と自宅への想いが強い、一人暮らしを長く続けてきた方です。その背景には、夫や子どもと一緒に暮らしてきた多くの思い出があることを聞いていました。

しかし、加齢に伴い、徐々に身の回りのことにも人の手を必要とするようになりました。状態が変化していくなかで、家族も一緒に「今後どのように暮らしていきたいか」を話し合う機会を設けました。

ご本人から今後の意向について確認することはできませんでしたが、家族からは、「母には自宅で、苦しむことなく穏やかに過ごしてほしいと思っています」という意向を聞き、今は、家族や主治医、訪問看護ステーションと意向を共有し、自宅で最期を迎えることができるよう支援を行っています。

ACPを活用していくことで、ご本人の意向を踏まえた「望む暮らしの実現」に近づけることができるのではないかと思います。

【ACPについて、詳細は下記ホームページなどを参考にしてください】

- 厚労省ホームページ：https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html
- 長野県医師会作成リーフレット：「知っておきたい在宅医療Q&A」

「ACPの手引き(これからの医療・ケアについて話し合う人生会議を開きましょう)」

相談先

岡谷市地域包括支援センター

健康や介護・生活に関する相談をお聞きし、助言・支援する市の機関です。心配や困りごとがありましたら、ご相談ください。



問合せ●介護福祉課内(内線1273・1281～1286)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

雪かきにご協力ください!

市では、降雪時に全ての市道の除雪をすることはできないため、シルキーバスの運行経路など、幹線道路を中心に除雪を行っています。除雪路線となっていない地域の道路の除雪に、市民のみなさんの参加・協力が必要となります。

- ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力ください。
- 道路除雪作業後、玄関先に残った雪の片付けにご協力ください。
- 水路や側溝に雪を捨てないでください。
- 道路への雪出しをしないでください。

【雪捨て場】

- 今井西公園
- 岡谷湖畔公園
- 湊四丁目
- 川岸スポーツ広場駐車場



※除雪路線、雪捨て場などに関する詳細は、来月号でご案内します。

問合せ●土木課(内線1322)

お知らせ

「誰か」のことじゃない。
12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。

期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間のトラブルなど、ひとりで悩まずぜひご相談ください。秘密は堅く守ります。

※相談無料・予約不要

	場 所	期 日	時 間
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月4日(木)	午前10時 ～午後3時
諏訪市	諏訪市役所	12月4日(木)	
茅野市	茅野市役所	12月4日(木)	
下諏訪町	下諏訪町役場	12月5日(金)	
富士見町	富士見町 コミュニティプラザ	12月5日(金)	
原村	原村中央公民館	12月9日(火)	

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番…☎0570-003-110

子どもの人権110番…☎0120-007-110

外国語人権相談ダイヤル…☎0570-090-911

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

募集

堂前市営住宅
子育て世帯の入居を応援します

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…12月1日(月)～16日(火)

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

※世帯収入などの要件があります。

募集住戸…堂前市営住宅(岡谷市郷田1) 3階 3LDK (内見可)

募集戸数…1戸 (応募多数の場合

は、世帯状況などによる選考、
または抽選となります。)

入居予定日…応相談

※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



団地管理人も募集しています

募集団地…堂前市営住宅(岡谷市郷田1)

募集人員…1名

任期…令和8年4月～令和10年3月

応募資格…堂前市営住宅に入居中の人、または令和8年4月1日までに入居予定の人で、適切な団地管理が行える人

報酬…年額25,560円

主な業務内容…共益費の管理、草取り・防災訓練のとりまとめ、水道水の水質検査 など

問合せ●都市計画課(内線1375)

お知らせ

後期高齢者医療
歯科健診は12月30日まで

対象者には、6月下旬に受診券が郵送されています。歯科医院などへ直接予約のうえ、健診を受けてください。

健診を受けられる歯科医院や受診券の紛失などに関するお問い合わせは、長野県後期高齢者医療広域連合までお願いします。

対象者…

- ①今年度、76歳または81歳になる人
- ②今年度、77歳～80歳になる人で、最近、生活習慣病で医療機関を受診し、昨年度は歯科を受診していない人

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室

☎026-229-5320

環境

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付の日程をご確認ください

12月29日から1月4日までは、ごみ・資源物の収集はありません。収集定位置には出さないようにお願いします。収集は1月5日から再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

また、年末年始は家族などが集まり、ごみも多く出ることが予想されます。この機会に分別の徹底について改めてご協力をお願いします。

○…営業 休…休み

		29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
収集	ごみ・資源物	休	休	休	休	休	休	休
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周グリーンセンター 内山4769-14 ☎78-1590（諏訪湖ハイトラスト） 受付時間：平日午前8時30分～午後4時 土曜日は正午まで		○	○	休	休	休
	埋立ごみ・草枝	㈱アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時		○	○	休	休	休

分別についての問合せ●環境課(内線1447・1448)／持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

お知らせ

市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

閉鎖期間…12月26日(金) 午後4時～3月31日(火) 午後2時 ※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

【通行止めとなる道路】

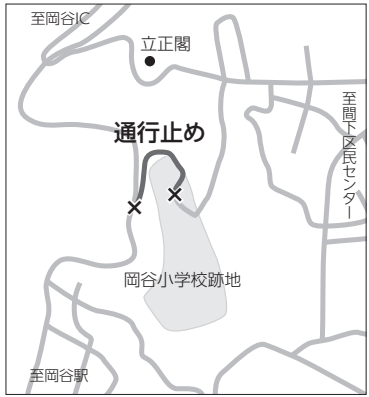
◆塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)



◆塩嶺展望台～石船観音付近、
旧中山道一部(市道岡谷625号線)



◆岡谷小学校跡地
(市道岡谷677号線)



問合せ●土木課(内線1315～1318)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

図書館 de 講座
「みんなで考えよう これからの図書館」

塩尻市立図書館(えんぱーく)元館長の伊東直登さんをお迎えし、全国各地の図書館の事例紹介や、図書館サービスについてお話しいただきます。図書館について、みんなで自由に意見交換しませんか。地下書庫の見学会も行います。

日時…12月7日(日) 午後1時30分～3時

場所…岡谷図書館 2階 会議室

定員…30名

申込み…岡谷図書館へ事前申し込み、当日の参加も可能です。

申込みは▶



年末年始の特別貸出

12月28日(日)～1月3日(土)まで、年末年始休館となります。休館に際して、12月14日(日)～27日(土)までの貸し出しの上限が、10冊から20冊へ変更となります。この機会にたくさん本を借りて、年末年始を楽しみましょう!

※貸出期限に変更はありません。レシートをご確認ください。

※休館中もブックポストは利用できますが、混雑緩和のため休館明けの返却にご協力をお願いします。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

お知らせ

12月は滞納整理強化月間
滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安全・安心な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの税収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

【税金の滞納への対応】

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。

令和6年度は、230件の差押などを実施し、約1,360万円を徴収しました。

年末の納税相談窓口を開設します

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。

日時…12月2日(火)・4日(木) 午後6時～8時

場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課(内線1137～1139)

お知らせ

障害者週間、知っていますか?
～心のバリアフリーを広げましょう～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。バリアフリーとは、多様な人が社会に参加するうえでの障壁(バリア)をなくすことです。この機会に、障がいの有無にかかわらず、高齢になっても、どんな立場でも、安心して自由に生活するために、一人ひとりが多様な人のことを思いやる「心のバリアフリー」について考えてみませんか?

パーキング・パーミット制度

公共施設や店舗などに設置されている、障がい者等用駐車場を適正にご利用いただくため、障がいのある人や高齢者、妊娠婦などで、歩行が困難な人に、県内共通の「利用証」を交付する県の制度です。

●利用証の種類

車いす使用者

車いす使用者以外

利用証は、ルームミラーなどにかけて、外から見えるようにしてください。



●対象者・申請方法

身体・知的・精神障がい者、難病患者、高齢者、妊娠婦、けがなどで歩行が困難な人など、**一定の基準を満たしている人が対象**です。市の窓口で手続きできますので、詳しくはお問い合わせください。

障がいに関わるマークを知ろう

出典：内閣府ホームページ

聴覚障害者標識

聴覚障がいであることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示。

オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱の人のための設備のあるトイレに表示。

ハート・プラスマーク

身体内部(心臓、呼吸機能、肝臓、免疫機能など)に障がいがある人を表します。



【障害者週間イベント】

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を、市役所1階ロビーで行います。ぜひ、お越しください!!

日時…12月3日(水)～9日(火) 午前10時30分～午後1時30分

問合せ●社会福祉課(内線1221)

健康ひと回メモ

No.576

便秘について

「便秘」は、疾患名でも症状名でもなく、状態名です。その状態とは、排便回数や排便量が少ないために、便が大腸内に滞った状態、あるいは直腸内に便が貯留した状態です。

定義としては、排便回数の減少、または排便困難症状を有することです。排便回数の減少とは、週3回未満の排便を指し、排便困難症状とは、硬い便を排泄する際に起きる努責（腹圧をかけていきむこと）や、一括に排便できず分割排便になることによる残便感、そのための頻回排便、排便時の会陰部の不快感などがあげられます。

特に慢性の便秘（6か月以上前から症状など）で、警告徴候（発熱、関節痛、血便、6か月以内の予期せぬ3kg以上の体重減少、腹部腫瘤など）があるとき、また50歳以上で発症した場合などは、大腸がん、炎症性腸疾患などを疑い、大腸内視鏡などの精査を必要とします。

一般検診の大便検査でも、便潜血が陽性の場合には精密検査対象ですので、必ず医療機関での精査をお願いします。

最近では、高血圧や心疾患のある人、脳卒中などのハイリスクの人は、便秘によってさらに心臓や脳血管の病気のリスクが高まることから、このため、積極的に便秘の治療をすることが必要です。便の治療のゴールは、「排便したか・し

ないか」ではなく、便形状の正常化です。適度の軟らかさの、バナナ状の便をめざしましょう。

薬物療法

酸化マグネシウムは、大腸の腸壁から水分を引き寄せることで大腸内の水分量を増やす働きをし、そのため便が軟らかく排便が促進されるものです。ただし、内服による高マグネシウム血症には注意が必要です。

刺激性下剤であるセンナは、大腸を刺激し、ぜん動運動を活発にすることで排便を促す働きをします。しかし、長期の運用は効果が薄れてきますので、あくまでも必要に応じた頓用が望ましいと考えます。

薬物療法について心配な点は、処方されている医療機関に、また、新しい治療薬も各種ありますので、医療機関にてご相談ください。

排便姿勢について

洋式トイレでの排便時の姿勢は、前かがみで床につま先をつけてかかとを上げる、ロダンの彫刻の「考える人」の姿勢が理想的です。前かがみの姿勢をとると、直腸から肛門にかけてまっすぐな状態になり、排便がしやすくなります。上半身を起こしたままでは、直腸から肛門にかけて曲がった状態になり、排便しにくくなります。

（岡谷市医師会）

健康

アルコールと上手につきあおう！～お酒の適量～

年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。飲みすぎは、胃腸や肝臓に負担をかけるだけでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。また、翌日への影響も気になります。

一人ひとりがお酒の適量を知り、節度ある飲酒を心がけて、おいしくお酒を楽しみましょう。休肝日を設けることも大切です。

〈節度ある適度な飲酒量〉

- 女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

〈1日の飲酒量の目安〉※純アルコール量 約20g程度
（厚生労働省「健康日本21」より）

ビール	日本酒	ウイスキー
500mL（中びん1本）	180mL（1合）	60mL（ダブル）
アルコール度数5%	アルコール度数15%	アルコール度数43%

● 飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」

アルコールウォッチとは、厚生労働省からリリースされた、「純アルコール量」と「アルコール分解時間」が計測できるツールです。

自身の健康管理方法のひとつとして活用してみましょう。

アルコールウォッチ
で検索



QRコードで検索▲

問合せ●健康推進課（内線1184）