



受講生募集

# 秋の講座

申込み問合せ

勤労青少年ホーム

☎23-2201

☎24-3010

受講料等を添えてお申し込みください。(電話での仮受けもします)

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の方

受講料…1講座 1,000円(材料費等負担の講座有)

会場…LetsTalk英会話、ボクシング・フィットネス、バレエエクササイズ、

ボールでフィットネス、ステップエクササイズ、さわやかクッキングは勤青ホーム

午後6時～  
受付

受付開始日	講座名
9月25日(月)～	ゴルフABC、ボクシング・フィットネス、楽しくヨーガ
26日(火)～	バドミントン、ステップエクササイズ、アクアビクス、太極気功、アフリカダンス
27日(水)～	LetsTalk英会話、さわやかクッキング、ボールでフィットネス、バレエエクササイズ

## 「秋を満喫」スポーツ チャレンジ講座

### ◆ゴルフA・B・C (定員…25名)

期間…10月16日～12月4日〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…呉本公太先生・曾我政実先生(市ゴルフ協会)

会場…諏訪レイクサイドグリーン

### ◆アクアビクス (定員…25名)

期間…10月11日～11月29日〔水曜日・全8回〕

時間…午後6時50分～8時15分

講師…白木真美先生(アクアビクスインストラクター)

会場…市民屋内プール

### ◆仲間とバドミントン (定員…30名)

期間…10月11日～11月29日〔水曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…市バドミントン協会員

会場…岡谷市民体育館東体育館

## 「アフリカの文化」体験講座

### ◆アフリカダンス (定員…20名)

期間…10月10日～11月28日〔火曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…リンダ(中田里佳)先生

(アフリカンリズムを楽しむ会講師)

会場…勤労会館 大会議室

## 「外国語」習得講座

### ◆LetsTalk英会話 (定員…15名)

期間…10月13日～12月8日(11/3休み)〔金曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…ジュリー・カオ先生(ファーストステップス講師)

## 「心と体」リフレッシュ講座

### ◆ボクシング・フィットネス (定員…30名)

期間…10月16日～12月4日〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…長矢良子先生(エアロビクスインストラクター)

### ◆楽しくヨーガ (定員…30名)

期間…10月16日～12月4日〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…片桐りよ子先生(シャーンティヨーガ講師)

会場…諏訪湖ハイツ2F大会議室

### ◆バレエエクササイズ (定員…25名)

期間…10月13日～12月8日(11/3休み)〔金曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…茅野浩美先生(ヒップホップインストラクター)

### ◆ボールでフィットネス (定員…25名)

期間…10月12日～12月7日(11/23休み)

〔木曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…牛尼喜和子先生(インストラクター)

### ◆ステップエクササイズ (定員…20名)

期間…10月10日～12月5日(10/24休み)

〔火曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…葛城明美先生(エアロビクスインストラクター)

### ◆太極気功でリラックス (定員…20名)

期間…10月11日～11月29日〔水曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…浜美鈴先生(太極気功協会指導員)

会場…勤労会館 大会議室

## 「料理のこころ」味わい講座

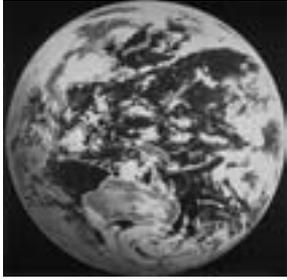
### ◆さわやかクッキング (定員…20名)

期間…10月12日～11月16日〔木曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時

講師…今井郁乃先生(管理栄養士)

# 環境保全の率先実行計画取り組み状況



私たちをとりまく環境問題は、水質汚濁や地下水汚染、ごみ問題など身近な問題から、地球温暖化やオゾン層破壊などの地球環境問題、さらにダイオキシン類などの有害化学物質問題など、複雑化・多様化しています。

こうした環境問題を改善するため、大量生産、大量消費、大量廃棄型の生活を見直して、省エネルギーやごみ減量を推進し、循環型社会へと転換を図っていくことが求められています。

## 【岡谷市役所の取り組み】

岡谷市役所では、環境保全に率先して取り組んでいくため「環境保全の率先実行計画」により様々な取り組みを進めています。

環境への負荷を少なくするため、環境にやさしい製品の購入、省エネルギー、ごみの発生抑制などについて、具体的な取組み項目を示し、できる限り数値目標を設定しています。以下に平成17年度の状況を掲載します。

## 温室効果ガスの排出量

＜温室効果ガスとは＞

地球は生物が生きやすい様に気温を保つ温室効果ガス（二酸化炭素等）に覆われています。ところが最近、電気・ガス・ガソリンなどの急激な大量消費により、温室効果ガスが増えたため、地球の気温が上昇しています。地球温暖化がこのまま進むと、洪水や土壌汚染、農作物の減少、渇水、伝染病の流行など被害は深刻です。

### ☆岡谷市役所の温室効果ガス排出量

	17年度実績	基準年度実績	削減目標
市庁舎	741.1t〔8.3%減〕※ 削減目標達成	808.5t	3%
出先機関等(支所、カルチャーセンター、和楽荘、図書館、博物館)	587.7t〔17.1%減〕 削減目標達成	709.0t	1%

※基準年度となる11年度を100%とした場合の比較増減 以下〔 〕内も同様です

## 具体的な取組み状況

### ☆用紙類等の使用

- 再生紙の積極的な利用、両面印刷や裏紙利用の促進、電子メール等の有効利用による用紙使用の削減

〔コピー用紙購入枚数 庁舎：19.2%減、出先機関等：5.3%減〕

### ☆省エネルギー・省資源のために

- 昼休み、残業時、就業中の離席時など不要な範囲の照明の消灯、廊下の照明の間引き点灯や、職員のエレベーター使用の自粛

〔電気使用量 庁舎：4.3%減、出先機関等：39.3%減〕

- 庁舎冷暖房は、夏は28度、冬は20度に温度設定。夏はノーネクタイにより体感温度を下げるなど、化石燃料使用の節減

〔灯油・重油使用量 庁舎：3.8%増、出先機関等：1.0%減〕

### ☆水道使用

- 公用車洗車時や茶器洗浄時に水の流し放しをしないなどの節水

〔庁舎：0.4%減、出先機関等：30.2%減〕

### ☆ごみ減量とリサイクル

- ごみ出し状況のチェック等ごみ減量、分別回収ボックス等による分別排出の徹底
- 小中学校から出た生ごみのリサイクル事業の実施



## まとめ

率先実行計画の取り組みについて、職員の意識改革も進んでいます。温室効果ガス排出量は天候に左右される面はあるものの、多くの分野で良好な結果でありました。今後も全施設で温室効果ガスをさらに削減するよう引き続き計画の推進に努めます。

詳しくは、環境安全課（内線1166）

# 「下水道の日」記念事業

下水道の日にちなみ、平成18年7月豪雨災害の土石流被災者の  
宅内下水道施設の無料点検を行います

このことについて、岡谷市水道事業協同組合と共同で、  
下記の世帯を対象に実施しますので、ご希望される方はお  
気軽にお申し込みください。

- 対象世帯** 平成18年7月豪雨災害で土石流の被災を宅地  
内に受けた世帯
- 申込期間** 9月22日(金)～29日(金) (土・日除く)  
午前8時30分～午後5時30分
- 申込み先** 水道課 (内線1412)
- 実施予定** 10月中 (実施日は、後日連絡しますので、当  
日は立会いをお願いします)

本年度の推進標語

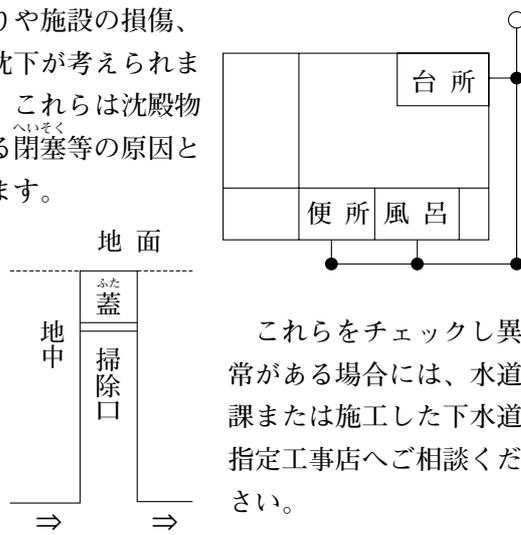
「下水道 きれいな未来 つくる道」

## 一般にできる簡単な点検方法

『各掃除口のふたを開け

下水の流下状況をチェックする』

流れの悪い場合には、管内の沈殿物などによる  
つまりや施設の損傷、  
不等沈下が考えられま  
すが、これらは沈殿物  
による閉塞等の原因と  
なります。



これらをチェックし異  
常がある場合には、水道  
課または施工した下水道  
指定工事店へご相談くだ  
さい。

**Q**

私は、下水道を使用して20年になりますが、高齢で  
自分では点検できません。新聞やテレビを見ている  
と、毎日のように老人宅を悪徳業者が訪問して、高額な料金  
請求をされる被害が報告されていますが、点検にはどのよう  
な方法があるか教えてください。また、費用はどのくらいか  
かりますか？

**A**

最近、市内に宅内排水設備の点検・清掃名目で業  
者の方が訪問しているようですが、市役所からあつ  
せんしている業者ではありません。清掃の必要性につい  
ては、自己の判断と責任において行うこととなります。自  
分でできない方は、最寄りの工事業者に依頼することにな  
ります。施設の維持管理で、清掃点検等の必要性の調査依  
頼は、以前に排水設備工事を施工された業者に依頼され  
ると、自宅の状況が一番理解されていて適当かと思われ  
ます。

次に料金についてですが、市では料金等については定め  
ていません。排水設備工事店が組織する岡谷市水道事業協  
同組合に問い合わせたところ、事前の調査で修理等の必要  
性を判断するまでの標準的な価格は、一戸あたり6千円く  
らいとのことでした。

## 下水道

# Q & A



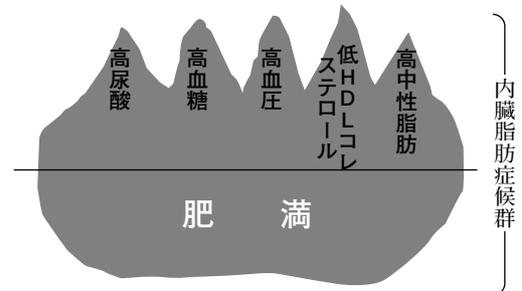
# 9月は健康増進普及月間です!

今月は、健康増進普及月間として、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」という標語を掲げて実施されています。ぜひこの時期に健康について知識を深め、健康づくりに生かしていきましょう!

ここでは、今テレビやマスコミで騒がれている「メタボリックシンドローム」について、少し考えてみましょう。

メタボリックシンドロームとは…

「肥満」「高血糖」「高脂血症」「高血圧」といった動脈硬化の危険因子を併せ持った状態を言います。これらの一番の元には、「肥満」が原因としてあり、これを解消しないと根本的には改善しないと言われています。

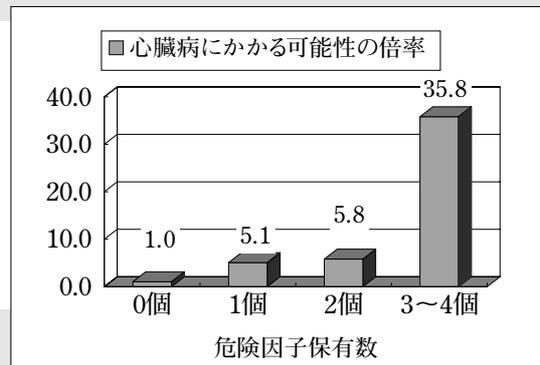


## 診断基準

腹囲（ウエストではなくおへその上で測ります）が男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、次のうち2項目以上が当てはまる人

- ① 中性脂肪が150mg/dl以上、HDLコレステロールが40mg/dl未満のいずれかまたは両方
- ② 最高血圧が130mmHg以上、最小血圧が85mmHg以上のいずれかまたは両方
- ③ 空腹時血糖が110mg/dl以上

メタボリックシンドロームは動脈硬化の危険因子の程度が軽くても複数重なっているため、いつ狭心症や心筋梗塞のような命に関わる病気にかかってもおかしくない状態にあります。危険因子のある人となない人とでは36倍もリスクが違ってくると言われています。



## 予防のポイント

### ① 健診を年1回うけること

健診を受けることで、今、自分の体の中で起こっていることがわかります。今の自分の状況を知ること、何が問題なのか、そのためにはどうしていけば良いのか考えるいい機会となります。もちろん、健診で病院へ受診する必要があると言われたら、必ず受診するようにしてください。

市では12月まで、基本健康診査を実施しています。この機会にぜひ受診してください。

### ② 食事、運動等の生活習慣の改善

普段から、自分の生活習慣を見直す習慣をつけましょう。おかしいなと思う事があったり、逆に、原因がわからなかったりする事があると思います。そんな時は保健師や栄養士に気軽にご相談ください。

市では健診結果を参考にして、何に気をつけて生活していけばよいか一般健康相談や栄養相談でご相談に応じます。健診結果をお持ちいただき、保健センター健康相談室へおでかけください。

一般健康相談：毎月第2月曜日 午前10時～正午

栄養・歯科相談：毎月第4月曜日 午前10時～正午

※なお、栄養・歯科相談については、予約制で実施していますので、事前にご連絡いただくようになります。健康推進課予約直通電話 ☎23-6141