

健康管理や健康づくりにご利用ください

「岡谷市民病院健診センター」がスタート

病気の早期発見・早期治療のために、年に1度は健康チェックをしませんか？

新装となった健診センターでは、人間ドック学会の認定医や専門医による人間ドック、生活習慣病予防健診、定期健康診断、特定健診、婦人科検診など各種健診を実施し、市民のみなさんの健康管理をサポートします。このほか、事業所を対象としたデジタルX線搭載の検診車による巡回健診も行っています。

※事前に予約が必要です。

利用料金など、詳しくはお問い合わせください。



《主な健診コース》

◆生活習慣病予防健診（一般健診）

身体計測、視力、聴力、胸部X線、尿検査、心電図、血液検査、内視鏡または胃バリウム、便潜血

◆日帰りドック

一般健診に眼圧、眼底、矯正視力、腹部超音波、肺機能検査が加わります。

◆1泊2日ドック

日帰りドックに、胸部CT、骨密度、血糖負荷試験が加わります。

◆上記コースに、オプション検査を追加できます。

腫瘍マーカー、甲状腺ホルモン検査、骨密度、胸部CT、内臓脂肪CT、乳房検診、子宮がん検診、心臓血管オプション（1泊2日ドック対象）ほか

※今後、毛髪検査（有害金属、不足ミネラルの検出）、採血による胃の健康度検査などの検査メニューを追加予定です。

問合せ●岡谷市民病院 健診センター ☎23-8050（直通）FAX22-2195

介護保険料についての大切なおしらせ

今年度の介護保険料の年額が決定しました。7月中旬（予定）に65歳以上の対象者へ、諏訪広域連合より「介護保険料納入通知書（介護保険料額決定通知書）」を郵送します。介護保険料額は今年度の市民税課税状況や、4月1日現在での世帯状況などにより10段階に設定されています。納入通知書が届きましたら、ご自分の保険料額と納め方をご確認ください。

介護保険料の納め方を紹介します

◎納め方には、「特別徴収」と「普通徴収」の2種類あります。

- 年金が年額**18万円以上**の人は、年金天引きで納める「**特別徴収**」
- 年金が年額**18万円未満**の人などは、納付書や口座振替で納める「**普通徴収**」

◎次のような場合には、「普通徴収」で納めることになります。

今年度の途中で「65歳になった」場合や、「諏訪圏6市町村以外から転入してきた」場合 など

※年金の年額が18万円以上の人は、半年ほどで自動的に「特別徴収」となります。

◎介護保険料の納付は、**便利で確実な口座振替をおすすめします。**

◎「特別徴収」は年金支払い時に天引きで納めます。

毎年4月1日時点で、年金を年額18万円以上受給している人が、特別徴収の対象となります。対象となる年金は、老齢・退職・遺族・障害年金です。

年金の支給月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
保険料額について	★7月 22年度分の保険料額を通知します					
	【仮徴収】 前年度の2月分保険料と同額が天引きされます。		【本徴収】 保険料の年額から、仮徴収分を差し引いた額が天引きされます。			

◎「普通徴収」は納付書（納入通知書）や口座振替で納めます。

保険料を納める月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保険料額について	☆4月 暫定賦課の通知			★7月 22年度分の保険料額を通知します								
	【暫定賦課】 前年度の保険料段階から算出した暫定的な保険料を納めます。			【本算定】 保険料の年額から、暫定賦課分を差し引いた額を納めます。								

問合せ●介護福祉課（内線1284）・諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161（直通）

生ごみ減量大作戦！講習会 ダンボールコンポストで生ごみを堆肥に!!

身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に大変身！

お金をかけずに気軽に取り組み、しかも臭わないのが特徴の、生ごみ自家処理の講習会です。

日時…①7月20日(火) 午後2時～3時15分
②7月22日(木) 午前10時～11時15分

会場…①市役所6階 602会議室
②市役所9階 大会議室

定員…各日20名

講師…四葉会(JA信州諏訪女性部)



持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙(大)1日分、カッター、布ガムテープ

応募期間…7月5日(月)～13日(火) 電話にて受付

◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。

◎平成22年度は、毎月講習会を開催予定です。

※詳細や不明点は、お問い合わせください。

ごみの排出量の推移 (市清掃工場受け入れ分)

区分(月)	年度	22年度 (kg)	21年度 (kg)	前年度比	
				重量比(kg)	比率(%)
燃えるごみ	4月	669,540	1,116,810	-447,270	-40.0
	5月	871,290	1,183,830	-312,540	-26.4
	累計	1,540,830	2,300,640	-759,810	-33.0
燃えないごみ	4月	12,320	21,130	-8,810	-41.7
	5月	11,740	17,910	-6,170	-34.5
	累計	24,060	39,040	-14,980	-38.4
資源物	4月	449,939	418,947	30,992	7.4
	5月	418,112	374,686	43,426	11.6
	累計	868,051	793,633	74,418	9.4

容器包装プラスチックの分別や、生ごみの自家処理・堆肥化、分別など、みなさんのごみ減量意識の向上や資源化への取り組みによって、「燃えるごみ」「燃えないごみ」が減っています。これからも引き続きご協力ください。

侵略植物駆除 8.1 大作戦 参加者募集

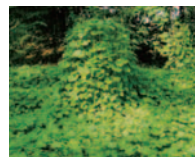
市民団体「天竜川ゆめ会議」では、河川や諏訪湖畔などで大繁殖している、外来種のアレチウリの駆除に協力いただけるみなさんを募集します。一緒に天竜川の自然環境や景観を守りましょう。

日時…8月1日(日) 午前7時～10時

集合場所…

釜口水門湖畔公園 下浜側

※長靴・長袖・長ズボン・帽子を着用し、手袋持参でお願いします。



アレチウリに覆われた木

ごみの野外焼却(野焼き)は、法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは、例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう、十分配慮しましょう。

以上、申込み・問合せ●環境課 ☎22-7040

おかや一斉気温測定事業 気温測定に参加しよう!

7月25日(日) 午後2時に市内で一斉に気温を計ろう

家の周りや公園、街なかなどで気温測定した結果をお寄せください。

参加者には、測定結果をまとめた報告書を差しあげます。夏休みの一研究の題材にも活用ください。

測定日時…7月25日(日) 午後2時
測定場所…市内であればOK。自由に決めてください。
測定方法…家にある温度計で午後2時の気温を測定します。(温度計のない人にはお貸しします)
※詳細はお問い合わせください。
結果報告…FAX、Eメールにて受け付け。氏名、住所、電話番号、気温、測定場所、地面の様子を事務局までお知らせください。報告書は市民生活課窓口、駅前出張所、3支所にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。



岡谷で一番暑いのはどこ？
どうして暑いんだ？
涼しいのはどこ？
建物だらけと、緑がたくさん
気温がちがうの？

問合せ●環境市民会議おかや事務局(環境課)
☎22-7040 FAX22-72801
E-mail seisou@city.okaya.lg.jp

◎特集2

認め合い ともに輝く

「男女共同参画おかやプランIV」がスタートしました。

フォー

市では、活力ある心豊かな社会を築いていくために、だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる社会をめざして、平成17年に「男女共同参画おかやプランIII」を策定し、さまざまな施策を実施してきました。その結果、市民の意識は少しずつ変化してきていますが、今もなお固定的役割分担意識や慣習、しきたりが残されています。

そこで、今までの取り組みや実績を踏まえ、課題を明らかにしながら、今後の取り組みの指針となる新たな計画「男女共同参画おかやプランIV」を策定しました。



計画期間：平成22年度～26年度

重点的に取り組むこと

重点目標① 男女共同参画意識を高める啓発活動の充実

なぜ男女共同参画社会が求められているかなどの理解をさらに深めるとともに、慣習やしきたりの見直しや男女平等意識の浸透を図るため、広報活動などを通して一層の啓発を図ります。

重点目標② 男女がともに仕事と家庭生活を両立できる環境整備

事業所に対し男女がともに育児・介護休業を取得しやすく、働きやすい職場環境の整備の促進に向け啓発活動を進めます。また、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を促進するため、働き方の見直しとライフスタイルに対応した子育て・介護支援の充実を図ります。

重点目標③ 地域における男女共同参画の推進

地域の各種団体等と協力しながら、地域活動の代表者は男性という固定的な性別役割分担意識に基づく慣行の見直しを図り、女性の積極的な参画を促進します。また、地域のボランティア活動などへの男性の積極的な参加を促し、男女共同参画を推進します。

そのほかの具体的目標

- ◆ 政策・方針決定過程への男女共同参画の促進
- ◆ 男女共同参画の視点に立った教育・学習の推進
- ◆ 家庭・地域で高齢者や障害者が安心して暮らせるための環境整備
- ◆ 人権と生命の尊重

男女共同参画社会ってなあに？

～ だれもが自分らしく いきいきと生きられる社会を ともにめざしましょう ～

地域では

- ♥ 固定的な性別役割分担による慣習やしきたりが見直され、男性も女性も対等に企画や方針決定に関わるとともに、ボランティア活動や地域活動へ主体的に参加し、だれもが安心して暮らせる地域づくりに貢献し、住みよさを実感しています。

地域力の向上

職場では

- ♥ 募集・採用や、配置・昇進・賃金などでの男女格差が解消され、個性・能力・意欲などが十分に発揮できています。
- ♥ 家庭生活や地域活動とのバランスのとれた労働時間で、女性も男性も共にゆとりと充実感を持って働いています。

職場環境の充実



教育環境の充実

学校では

- ♥ お互いの性と個性が尊重され、人を思いやり協力しあう子どもたちが育っています。
- ♥ 男女という性別にとらわれず、自分らしさを大切に自立心が育まれています。
- ♥ 男女の別なく個人の適性を尊重した生き方教育が行われています。

家庭生活の充実

家庭では

- ♥ 男性も女性も家族みんなで子育てや介護、家事などに参画し、喜びも責任も分かち合い、楽しい家庭生活を送っています。
- ♥ 高齢者も社会参画することにより、生きがいを持って生活しています。
- ♥ お互いの人権を尊重し、よりよいパートナーシップが築かれています。

市は、男女共同参画社会の実現をめざし、「岡谷市男女共同参画推進 市民の会“パートナーシップおかや”」や各種市民団体など多くのみなさんとの協働で事業を推進します。

◎ 計画の詳細は市のホームページをご覧ください 問合せ●企画課(内線1528)