

**予防接種**  
受付時間／午後1時30分～2時20分  
場 所／保健センター  
持 ち 物／母子手帳・予診票 ※母子手帳を忘れると接種できません。

**幼児健診等**  
場 所／保健センター  
持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）  
※ 3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル  
※ 2 歳児にここご教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
※ 3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
視力検査をおこなってきてください。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

**金**

丸竹下島商店  
☎ 22-2406

離乳食教室(ステップ3)  
(22年11月～12月生)  
集合午前9時50分  
アイテック  
☎ 23-8500

三善工業  
☎ 23-3446

**土**

株浜パイピング  
☎ 23-6885

丸竹下島商店  
☎ 22-2406

株アイテック  
☎ 23-8500

三善工業  
☎ 23-3446

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎 201 会議室			
無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※12月分予約：11月16日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りを する場合があります]			
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	17日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室／生活福祉相談室			
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課			
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767			
母子相談	月・火曜日 午前9時～午後4時 水～金曜日 午前10時～午後5時 社会福祉課			
教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室(除・祝日) ☎ 24-2206			
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 10日(木)、24日(木) 午後2時～午後6時(1人あたり50分) 申込み：諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206			
夜間教育相談	22日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206			
女性のための相談	15日(火)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 会場：イルフプラザ・カルチャーセンター			
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場：テクノプラザおかや ほか 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	毎月第3火曜日 午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
ミニジョブカフェ [予約制]	随時受付 会場：勤労青少年ホーム 対象者：概ね35歳未満 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
キャリアサポート[予約制]	13日(日)午前9時～午後0時30分 対象者：どなたでもOK テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室			
ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分 ～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121			
ボランティア総合相談				
金銭管理 財産保全相談				
社協心配ごと相談				
家庭介護相談				
結婚 相談	相談日	時 間	場 所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		

### 妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3 回目 ▶ 11月11日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など  
午後7時～8時30分

● 12月2日から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

11月

NOVEMBER

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**  
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**  
診察は午前中のみです。  
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ 予防接種
- ◆ 受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

日	月	火	水	木
<p>◎国民健康保険税 第8期</p> <p><b>今月の納税</b></p> <p>納期限…11月30日(水)</p> <p>納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p>		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

# 冬の寒さを防ぎ、エネルギーを上手に使いましょう!

## 【家庭の省エネ事典冬版 基本編】

エネルギーを無駄なく使って、家計にもやさしい「うちエコ!」を実践しましょう。  
今回は冬の寒さ対策の基本をチェック! 来月からは、具体的な方法を紹介していきます。

### ★寒さを防ぐ★

冬の岡谷は寒く、年間で最も電気を多く使います。暖房機器類を備えたり、どんどん暖房したりする前に、まずは「寒さを防ぐ」ことがエネルギーの無駄をなくします。



#### (1) 窓ガラスにプチプチ

一重ガラスの場合、断熱用としてエア入りクッション材(プチプチ)を貼ると、冷たい空気の進入を防ぐことができます。

#### (2) カーテンの有効利用

- 夕刻から早めにカーテンを閉め、外の冷気侵入を防ぐ。
- 日中でも0℃以下の寒い日に暖房を使うときは、昼間でもカーテンを閉める。⇒部屋が暗くなる。⇒電気をつける。一見、電気の無駄づかいのようですが、窓からの熱損失は大きいので、暖房エネルギーロスを考えて、カーテンを開けっ放しにするよりは、閉めて照明をつけたほうがお得です。
- 床まで届く厚手のカーテンで、冷気を防ぐ。



### ★「ウォームビズ」で「うちエコ!」★

「Warm Biz」や「うちエコ!」は、過度な暖房に頼らず、快適に過ごすことができる生活の実践です。(環境省・省エネルギーセンター)



あったか忍者  
あった丸

環境省ウォームビズキャラクター

冬は



#### (1) 室内は適度な温度と湿度に

- あたたかく感じたら設定温度を下げる。部屋を使わない時は暖房を切る。こまめな温度調節を心がけ、20℃以下に保ちましょう。
- 同じ温度でも、乾燥していると寒く感じます。加湿器などで湿度を保ちましょう。
- ファンヒーター裏側のフィルター目詰まりは、暖房効率を下げ、電力を無駄に消費します。定期的に掃除しましょう。

#### (2) 体の芯から、ゆっくりあたためる

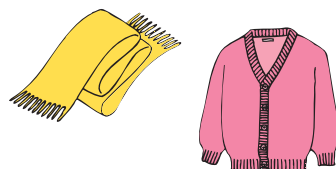
- ゆっくりお風呂につかり、リラックスしながらあたたまりましょう。
- 香りや色を楽しめる入浴剤を使えば、さらに効果的。
- 寝るときには、湯たんぽがおすすめ。朝まで心地よくポカポカ。



#### (3) 身につけるものを工夫して、体をあたためる

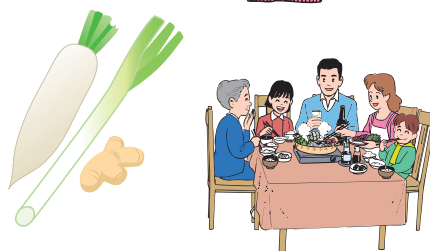
寒いからといって、暖房設定温度をあげる前に、着るもので工夫しましょう。

- ハイネック、マフラー、ネクタイなどで首を覆う：体感温度が+2℃
- くるぶしの上までくる長い靴下を履く：体感温度が+0.5℃
- ひざ掛け：体感温度が+2.5℃
- カーディガンを羽織る：体感温度が+2.2℃



#### (4) 飲食にも工夫して、体の中からあたためる

- 朝食をしっかり食べ、エネルギーを摂取して体をあたためましょう。
- 根菜類、香辛料など、体があたたまる食材を食べましょう。
- 煮込み料理、汁物、鍋料理などであたたまりましょう。ひとつの部屋に集まってみんなで食卓を囲めば、暖房費も節約できます。



第2次岡谷市環境基本計画の推進

11月の基本目標

みんなが環境保全に参加するまち

かけがえのない地球を守るためには、まず身近な場所に目を向け、まちづくりに取り組むこと。それが環境保全の始まりです。環境基本計画（6項目）の推進に、自主的、積極的に参加し、事業者・行政がともに手をたずさえていくことが必要です。

おやか環境かるた



おやかから広げて  
いこうエコロジー

市民のみなさん

- 一人ひとりが環境問題に関心を持ちましょう。
- 家庭で、環境にやさしい生活を心がけましょう。
- 環境問題の正しい知識をもとに、できることを実践しましょう。

事業者のみなさん

- 事業所の環境負荷を正しく認識し、目標を持って改善しましょう。
- 改善効果を把握し、環境経営により企業体質向上に役立てましょう。
- 職員や従業員への環境問題の知識向上を図り、市民にそれを広げましょう。

ごみの自家処理のうち、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、農家での稲わらの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。

環境のページ

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。

◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。

日時…11月17日(木) 午後2時～3時15分

会場…市役所 605会議室

定員…30名程度

講師…四葉会 (JA信州諏訪女性部)

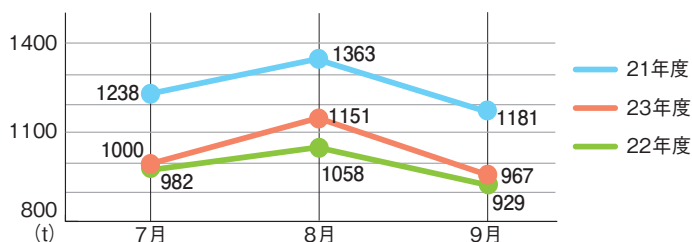
持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙(大)1日分、カッター、布ガムテープ

応募期間…随時 電話にて受付

※詳細や不明点は、お問い合わせください。

※この講習会は全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

燃えるごみ排出量の推移



比較年度	7月	8月	9月
21年度比	238t減(▲19.2%)	212t減(▲15.6%)	214t減(▲18.1%)
22年度比	18t増(1.8%)	93t増(8.8%)	38t増(4.1%)

過去3年間の7月～9月の燃えるごみ排出量の比較です。昨年度と比較すると、今年度は各月とも若干増加の傾向にあります。

ごみの減量・資源物の分別回収は、美しい環境を次代に継承するアクション。もう一度、その意味と大切さを認識し、市民みんなでごみの減量に努めましょう。

ここまでの申込み・問合せ ● 環境課 ☎22-7040

道路側溝・水路に、ものを流さないで！

道路側溝・水路に、ビニール袋、ビールケース、ペットイシ用砂などが詰まる事故が発生しています。道路側溝・水路が詰まると、少しの雨でも道路に水があふれ、道路の維持管理や交通に支障をきたし、多くの人に迷惑がかかります。道路側溝・水路への不法投棄は絶対にやめましょう。



道路側溝へ不法投棄されたペットイシ用砂



問合せ ● 土木課(内線1318)