

❁❁❁❁❁❁ 「ノーマイカー通勤デー」登録事業所のご紹介 ❁❁❁❁❁❁

市では、「第2次岡谷市環境基本計画」および「岡谷市温暖化対策実行計画」推進のため、4月から「ノーマイカー通勤デー」を実施しています。「ノーマイカー通勤デー」とは、原則として毎月第2金曜日に、通勤時の自家用車使用を控え、徒歩や自転車、公共交通機関の利用や、相乗りでの通勤を実施する日で、地球温暖化の原因となる、自動車からの温室効果ガス(二酸化炭素)の排出抑制に取り組む事業です。引き続き、この事業に参加している事業所を紹介します。

岡谷市振興公社 事務局 岡谷市中央町1-11-1 ☎24-1301

※岡谷市振興公社の取り組みは、勤務場所、勤務形態（カノラホール、イルフ童画館、鳥居平やまびこ公園、事務局）に合わせて、それぞれ独自に実施しています。

1. ノーマイカー通勤デーの取組内容

事務局では毎月、第2金曜日をノーマイカー通勤デーに。公共交通機関、徒歩、自転車などで通勤。

2. 環境保全の取組内容

- エコロジー製品の積極的な購入
- ごみの分別回収の徹底
- 両面コピー、両面印刷の徹底
- 使用済み用紙の裏面利用
- OA機器の電源などを使用後直ちに切るよう徹底

3. 事業所の紹介

昭和61年3月に設立。カノラホール、イルフ童画館、やまびこ公園の管理運営、催し物の開催などを通じ、地域の活性化を図り、緑化の促進、文化・芸術・音楽の興隆、快適なまちづくりをめざすことで、岡谷市の振興に寄与しています。

岡谷市文化会館(カノラホール)

岡谷市幸町8番1号 ☎24-1300

1. ノーマイカー通勤デーの取組内容

毎月1日以上ノーマイカー通勤デーを設定し実施。

2. 環境保全の取組内容

- エネルギーの効率利用に努める
- 分別を徹底し、廃棄物の削減と資源のリサイクルを推進
- 「岡谷ふれあい花壇づくり事業」へ参加



イルフ童画館

岡谷市中央町2-2-1 ☎24-3319

1. ノーマイカー通勤デーの取組内容

毎月1日以上ノーマイカー通勤デーを設定し実施。



2. 環境保全の取組内容

- 展示環境に支障ない範囲で照明の間引きを実施。
- 分別により、廃棄物の削減と資源のリサイクルを推進
- 職員はエレベーターを利用しない
- 「岡谷ふれあい花壇づくり事業」へ参加

やまびこ公園

岡谷市内山4769-14 ☎22-6313

1. ノーマイカー通勤デーの取組内容

立地環境によりノーマイカー通勤が困難なため、乗り合い出勤を実施します。また、勤務の特性上、一斉実施がむずかしいので、日程を調整して1か月以内に全員が目標を達成できるよう努力します。



2. 環境保全の取組内容

緑化促進事業などのなかで、街路樹のせん定やまちかど緑化に取り組んでいます。

ノーマイカー通勤デー 参加事業所を募集中!

応募方法…申込書（ホームページまたは環境課まで）に必要事項を記入のうえ、環境課へ提出してください。応募事業所には、登録証を交付します。※趣旨を理解していたければ、実施可能な曜日への変更はかまいません。

運用…参加事業所として登録し、開示します。あわせて事

業所の紹介を、広報、市ホームページ、環境ニュース（年4回各区へ回覧）で行い、広くPRします。

特典…参加事業所の職員・社員が、シルキーバスの回数券を購入する場合（諏訪バス岡谷駅前案内所のみ）は、環境活動エコポイントとして、おかぼんカードにポイントを付加できる補助チケットがもらえます。

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…①9月8日(木) 午後7時～8時15分
 ②9月20日(火) 午後2時～3時15分
 ③9月27日(火) 午後2時～3時15分

会場…①③: 市役所 605会議室 ②: 今井区民センター

定員…各日30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…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旅行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。



このページの申込み・問合せ●環境課 ☎22-7040

第2次岡谷市環境基本計画の推進

9月の基本目標

豊かな自然と
ふれあいましょう

岡谷は、自然に恵まれたまち。わたしたちは、こうした環境から、潤いとやすらぎを受け取って生活しています。

豊かな自然は市民みんなの共有財産。大切にし、育み、そしてふれあいましょう。

大切な地下水を守りましょう

地下水は、水道の大切な水源です。

● 雨水を貯留タンクに貯めるなどし、花などに与えて土に返しましょう。

● 駐車場やアプローチなどの整地は、砕石やインターロッキングなど、透水性のある舗装にしましょう。

市民のみなさん

● 庭木や草花を育て、緑を大切に

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。少量の落ち葉たぎ(ピール)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。

問合せ ● 環境課 ☎22-7040

おやか環境かるた



やまは諏訪湖の命のもと

しましょう。

● 山に入る時は、樹木や草木を保護し、ごみは持ち帰りましょう。

● 植樹、間伐、下草刈りなど、山の保全や公園整備などに協力し、災害防止に努めましょう。

● 有害な外来生物(アレチウリやブラックスズメなど)は駆除し、野生生物を守りましょう。

事業者のみなさん

● 緑化に努め、まちなみに配慮しましょう。

● 工業用に使った水は、適切な排水処理を行い、可能な限り再利用しましょう。

● 建屋の屋根の雨水は側溝に排水することなく、雨水浸透ますを設置して地下浸透させましょう。

岡谷市役所環境保全の率先実行計画 目標の達成状況について

市では、地球温暖化防止に向けて、温室効果ガスの排出量の削減などに関する、環境保全の率先実行計画を推進しています。

環境保全の率先実行計画Ⅲ(平成18年度～平成22年度)は、市の施設を対象として、温室効果ガス排出量を平成17年度比、市庁舎では2%、出先機関では1%削減する目標を掲げて取り組みました。

平成22年度は、平成17年度と比べ、44.7トン増加し、削減目標の2%削減を達成することができませんでした。これは、夏の猛暑や冬の厳寒による電気使用量、燃料の使用

量の増加などによるものと考えています。

今後、節電、節約などの取り組みを行い、温室効果ガスの削減をめざしていきます。

●平成22年度の温室効果ガス排出量状況

区分	基準値 (平成17年度値)	目標値	平成22年度実績
市庁舎	741.1t	726.3t	785.8t
出先機関	178.5t	176.7t	163.3t

※出先機関とは、3支所、博物館、図書館です。

問合せ ● 総務課(内線1553)

広告

営利を目的としない助けあいの制度

- ① 共済金を真っ先に
何よりも共済金。お支払いを最優先にしています。
- ② コストは抑えて
経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。
- ③ 剰余金は割り戻し
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に! 平成22年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。



長野県民共済

[松本] ☎0263-40-1681(代)
〒390-0851 松本市島内3443-3 FAX 0263-40-1682

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索
www.nagano-kyosai.or.jp/



共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 http://www.kyosai-cc.or.jp/

SBCラジオ 県民共済番組「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜日18:05～(約5分間)放送
口座振替取扱金融機関 八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替については左の金融機関から、いずれか一方をご指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

携帯から▶http://kyo-sai.jp/nagano/ 携帯サイトのバーコード

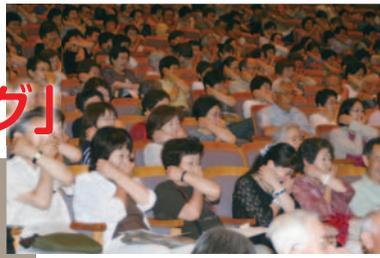
環境のページ

特集2

活脳で認知機能低下を予防しよう!

9月21日(水)は世界アルツハイマーデー。そこで、この夏開催され好評だった認知症関連講演会のダイジェストを掲載します。

これであなともいきいき生活! 「脳を鍛える(秘)活脳トレーニング」



【講師】

諏訪東京理科大共通教育センター
篠原 菊紀 教授



脳のはたらき

● 歳をとるほど知恵や知識や経験は増え「結晶性知能」が上がる。これがいわゆる「年の功」。だから、年寄りの直観は信じた方が良さそう。年をとると脳はダメになると思われがちだが、実際には生きていく限り伸びていく。

● 脳のメモ機能を「ワーキングメモリ」という。ワーキングメモリは前頭葉の働きで、ジャマが入っても余計な情報を抑制し、適切に対応する力。年をとりこのメモ機能が低下してしまうと、もの忘れが起こるので、これを鍛える生活をすべき。

● 学校教育は子どものワーキングメモリを鍛えるのに適したシステム。逆をいうと、学校のような環境がない大人にとって、脳の機能を維持するのは大変。

ワーキングメモリを鍛える方法

① 頭を使う

● できなかつたことができると脳は活性化されるが、簡単にできるようになってしまうと沈静化する。その人にとって少し難しいくらい、少し面倒なくらいの作業や脳トレが有効。

② 体を動かす

● 運動がアルツハイマー病予防につながることはよく知られている。さらに、ややこしい頭の使い方をするのとより効果がある。ウォーキングと少し難しい脳トレドリルを併用すると良い。

● ワーキングメモリは身体からも刺激を受けることができる。(後出しジャンケン、鼻耳チェンジゲームが有効)

③ 健康に気を遣う
(生活習慣病予防)

● 手や指を使う作業、料理も◎。何をすることも、気持ちを入れ込むこと。それで脳はより活性化される。

④ 人との関わり(社会参加)

● 人と関わりを持つことが大切。電話よりも面と向かって話す。笑ったり笑ってもらったり、笑顔を見ることがより活性化できる。ダジャレも◎。外に出かけて人とのコミュニケーションを心がけることが大切。相手の思いを感じ取りながら会話をすることが脳に有効。相手の悪いところを探すより良いところを探すと脳が活性化する。



認知機能低下の危険性を低くするもの

高い身体活動、認知的活動、地中海風料理、葉酸、高脂血症剤、高い教育歴、軽度から中程度の飲酒 など

認知機能低下の危険性を高めるもの

うつ状態、糖尿病、中年期の高脂血症、未婚、乏しい社会支援、喫煙 など

聴講者のこえ

Tさん(60代女性)

母が認知症だと気づいたのは、父が亡くなった後。おかしいなと感じるようになって「認知症」という現実をなかなか受け入れられませんでした。その母を3年前に看取り、現在はボランティア活動や区の役などをしています。

講演会は、篠原先生が方言なども交えてわかりやすく話してくださり、とても楽しいものでした。もっと以前にお話を聴けていたなら、母をもっと笑わせてあげることができたかもしれないとも思いました。

また、自分にとって面倒なことに挑戦していくことが大切と伺い、「ひと踏ん張りする」勇気をもらいました。実は、区の役などを少し整理したい...と考えていたんですが、人との関わりを大切に、楽しく社会参加を続けていこうと思いを直しました。

「脳は生きている限り伸びるそうめん」
だとか! 地域の高齢者と一緒に、みんな
で笑って脳を鍛えていきたいですね。

Hさん(40代女性)

母は認知症の症状が出て5年ほどになります。母には認知症になっても、人の役に立ちたいという気持ちが残っています。デイサービスでほかの人に声をかけたり、お世話するなどしているようで、本人が気持ち良く過ごせる場があることは、家族としてありがたいと思っています。また、講演会を聞いて、デイサービスのような場が、母にとつての良い脳トレの機会になっていると感じました。

講演会で、認知症は病気だという説明がありました。家族が認知症を病気として受け入れるには時間がかかり、介護していくなかではたくさん葛藤があります。地域でのさりげない見守りや優しさがとても救いになります。家族だけでは介護はしていけません。母が住み慣れた地域で母らしく生きていられるよう、顔なじみの地域のみなさんに助けをいただきながら、介護していけたらと思います。



介護負担を一人で抱えこまないで! いろいろな相談窓口があります

- 岡谷市役所 介護福祉課(内線1273)
E-mail kaigofukusi@city.okaya.lg.jp
- 岡谷市地域包括支援センター(介護福祉課内)
☎23-2336(直通)
- 認知症コールセンター
☎026-226-7830(なやみなし)
受付時間: 午前10時~午後5時
(日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 若年性認知症の電話無料相談
☎0800-100-2707
受付時間: 午前10時~午後3時
(日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 認知症の人と家族の会長野県支部
☎0265-29-7799(代表: 関 靖)
受付: 月曜日~金曜日の午前9時~正午
- ※ 長野県発行の認知症に関するパンフレットをさしあげています。希望する人は介護福祉課までお越しください。

地域でできることをみんなで!

「認知症サポーター」になりませんか?

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解し、偏見を持たず、本人やその家族を温かく見守る「応援者」です。

サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講すると、サポーターになることができます。サポーター養成講座は、地域や職場で受講できます(講師には市の保健師などを派遣)。受講後に認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡します。

養成講座は約90分。少人数のグループでも、お気軽にお申し込みください。

現在は、民生児童委員のみなさん、各地区の保健委員会や高齢者クラブ、消防団員、銀行員のみなさんなどが、「認知症サポーター養成講座」や、認知症をテーマにした「出張!はつらつ教室」に参加中。



認知症サポーターマーク



オレンジリング

問合せ ● 介護福祉課(内線1273)