

第2次岡谷市環境基本計画の推進

10月の基本目標《自然環境の保全》

安全で安心なすがすがしいまち

日常生活や事業活動

は、汚水、排気ガス、騒音、悪臭などを発生させ、環境に負荷をかけています。きれいな空気や水を

おかげ環境かるた



ポイ捨ては 町がはごれる やめようね

できるだけ汚さないよう、ルールを守って、公害のない安全なまちをつくりましょう。安全な生活環境を保つのは、わたしたち自身です。

◎市民のみなさん

●水や土地(土壌)を汚さない  
 ●灯油タンクには防油堤を設置して油漏れを防ぎ、給油の時も十分注意しましょう。  
 ●良い水質を保つため、農薬や除草剤の過剰使用を避け、併せて栽培作物の安全性を高めましょう。

●マナーを守り、すがすがしいまちに

●野焼きは近隣の迷惑になります。法律で禁止されています。  
 ●たばこの吸いがらなど、ごみのポイ捨てをしない。

◎事業所のみなさん

●水質汚濁、土壌汚染の防止

●廃洗浄液や廃油類は、産業廃棄物として適正処理。  
 ●スクラップ置き場の管理と、油分漏出に注意。  
 ●地上または地下の各種タンク、および農業用ハウスの燃料タンクの日常点検を行い、漏出を防止。

●騒音防止

●空調室外機、排風機、コンプレッサーなどを屋外に設置する場合は、近隣への影響が出ないように。  
 ●貨物車、営業車のアイドリングストップ。

☒ 野焼きは法律で禁止されています ☒

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。

秋の諏訪湖周一斉清掃

一般ごみ、空き缶、ペットボトルの回収など

日時…10月21日(日) 午前6時30分～

集合場所(4か所) …湖畔公園小口太郎碑付近(メイン会場)、湖畔公園体育館南側、県道岡谷茅野線沿い県除雪ステーション、パウワウビレッジ駐車場

※県除雪ステーションに集合する人は、湊小学校・みなと保育園駐車場をご利用ください。駐車スペースに限りがあるので、相乗りをお願いします。

※団体などで新たに参加を希望する場合は、環境課にご連絡ください。

10月は“ごみ、資源物分別強化月間”です

家庭ごみの有料化と容器包装プラスチックの分別回収を実施し、2年が経過しましたが、燃えるごみの量が昨年度に続き若干の増加傾向にあります。あらためて、リサイクルできる「紙」や「容器包装プラスチック」「生ごみ」などはきちんと分別し、家庭から出る燃えるごみを減らしましょう。また、草木などは十分乾燥させ、水分を減らしてから透明袋に入れて排出してください。

市では、各地区衛生自治会のみなさんと連携し、10月1日から31日までの1か月間を“ごみ、資源物等分別指導強化月間”と位置づけ、ごみ、資源物などの分別ルールの徹底とごみ減量に取り組みます。みなさんのご協力をお願いします。

「ダンボールコンポスト講習会」に参加して、生ごみリサイクルにチャレンジしてみませんか？

身近な材料“ダンボール箱”を使って、生ごみを堆肥に変身！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。

「ダンボールコンポスト講習会」は、出前講座のメニューにもあります。グループ単位で開催の希望がありましたら、お気軽にどうぞ。

日時…10月16日(火) 午後2時～3時

場所…市役所601会議室 定員…30名

受講料…無料 材料費…525円

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

申込み…随時電話にて受付 ※詳細はお問い合わせください。

共催…岡谷市衛生自治会連合会



11月3日(土・祝)のごみ収集はありません 清掃工場への持ち込みもお休みとなります。

# 健康ひと回メモ

No.420

## 外反母趾について

外反母趾とは、足の親指（母趾）の先が小指のほうに「くの字」に曲がり、つけ根の関節の内側が突き出し痛む状態をいいます。その突出部が繰り返し靴に当たると、関節と皮膚との間にある滑液包という袋が炎症を起こして、靴を履いていなくても痛むようになります。

以前は靴を履く歴史が長かった欧米人に多い病気でしたが、最近では日本でも急速に増えています。

### 【原因】

足は約30個の小さな骨の集合体で、健康な足ではそれらの骨がアーチ状に並んでいます。横から見たアーチを縦のアーチ、正面から見たアーチを横のアーチと呼び、外反母趾ではこれらのアーチが崩れて、扁平足になっています。そうすると足の中ほど内側にある第一中足骨が扇状に内側に開き、先の指の骨は付着している腱に引っ張られたり、靴で外側に圧迫されたりして親指が外反します。

外反母趾が悪化する一番の原因は、足に合っていない靴を履くことです。幅の狭いつま先が細くなった靴を履くと、母趾は圧迫されて変形が増し、ヒールの高い靴はさらに指にかかる圧力が増えて、変形を強くします。

また、母趾が第二趾より長かったり、生まれつき扁平足気味な場合は、10代から外反母趾になることもあります。

中年以降のものは足に合わない靴に加えて、肥満と筋力低下などによって扁平足が進行して起こります。

### 【治療】

変形は明らかで診断は難しくありません。変形・痛み程度により治療方法が違ってきます。症状が軽い場合は、以下の変形予防を行います。

### 【変形予防法】

靴は、親指のつけ根がフィットして、先はゆつたりとしたものを選びます。最近では外反母趾用の靴として多くのメーカーから販売されていますが、不適切なものもあるので注意が必要です。お店の人や医師によく相談して決めてください。

変形を予防する運動としては、足の指のすべてを開くジャンケン体操（足の指でグー・チヨキ・パーをする）や、両足の母趾に輪ゴムをかけて指先を開く体操を毎日行います。

また最近では、ドラッグストアに外反母趾の進行を予防する装具が多く売られています。装着方法を間違えると悪化することもありますので、専門医に相談してください。

変形が進むと、体操や装具では矯正できなくなり痛みが強くなり、靴を履くと歩行がづらい場合は手術をすることもあります。

普段履く靴に気をつけ、母趾の外反がひどくならないように日頃から気をつけましょう。

（医師会）

## 国民健康保険被保険者のみなさんへ 保険証が新しくなります

9月中旬に世帯主あてで、新しい保険証を郵送（簡易書留）しました。ご確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※現在使用している被保険者証は、9月30日(日)まで使用できます。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。

## 人間ドックの費用を助成します

岡谷市国民健康保険では、人間ドックの費用（日帰り15,000円、1泊2日30,000円）を助成しています。35歳以上の国保の加入者で、国民健康保険税に滞納がない人が対象です。

問合せ ● 医療保険課(内線1189)

## 岡谷市民病院“よりあい講座” たばこの話

今回のよりあい講座では、「たばこ」について一緒に勉強したいと思います。

- ◎喫煙によって健康が損なわれる可能性が非常に高いことはよく知られていますが、どんな影響があるのでしょうか？
- ◎最近テレビでもおなじみの“禁煙外来”って？
- ◎深呼吸をして肺を大きくひろげましょう。（理学療法士が呼吸指導をします）

日時…10月17日(水) 午後3時～4時

会場…市立岡谷病院 4階講堂

講師…呼吸器内科医長 堀田 順一

リハビリテーション科副技師長 八幡 純治

持ち物…筆記用具・メモ用紙

入場無料  
申込み不要

問合せ ● 市立岡谷病院 地域医療連携室  
☎23-8000 (内線2085)

**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 歳児にこにご教室：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

<b>金</b>	<b>土</b>
4	5
11	12
18	19
25	26
(株)アイテック ☎ 23-8500	(株)総設工業 ☎ 28-8504
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
(株)総設工業 ☎ 28-8504	(株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
(株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
無料法律相談 【予約制】	16日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：縄田政幸 弁護士 ※11月分予約：10月17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【予約制】	18日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1274）
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
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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) 3日(水) 午後1時～5時 18日(木) 午後2時～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	16日(火)午後5時30分～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206
女性のための相談 【予約制】	17日(水)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分) 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)	16日(火)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39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】	14日(日)午前9時～午後0時30分 対象者：仕事上の悩みを抱えている人 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		
ボランティア総合相談	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
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
	火曜日	午前10時～午後4時
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時
	第2・4木曜日	午後 6時～9時
	場 所	連絡先
	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)

**今月の納税**

◎市県民税 第3期  
◎国民健康保険税 第7期  
納期限…10月31日(水)


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。

問合せ●税務課（内線 1135）

**妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中**

1回目 ▶ 10月12日(金) 歯科指導、妊娠中の栄養など  
午後1時30分～3時

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



くらしのカレンダー

10月

OCTOBER

-  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
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li> BCG (24年4月2日～7月1日生)</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (23年3月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にこにこ教室 (22年9月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</li> <li> ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</li> <li> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 三種混合 (西堀・長地地区)</li> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (21年9月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にこにこ教室 (22年9月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</li> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li> 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</li> <li> さつき歯科医院 ☎ 27-5858</li> <li> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</li> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (24年6月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li> 市瀬医院 ☎ 26-1717</li> <li> アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</li> <li> かえで薬局 ☎ 26-1929</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (23年12月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> <li> 酒井医院 ☎ 22-2121</li> <li> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</li> <li> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</li> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>健康相談について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●一般健康相談 毎月第1月曜日 午後1:30～3:30</li> <li>●栄養相談・歯科相談 毎月第4月曜日 午前10:00～正午</li> </ul> </div>