

第2次岡谷市環境基本計画の推進

11月の基本目標《参加と協働》

みんなが環境保全に参加するまち

地球環境を守るためには、限りある資源を大切にできる循環型社会の実現が急務。市民・事業者、行政が一体となって、身近なまちづくりから、積極的に活動していく必要があります。よりよい環境を創り出し、維持するよう、みんなで、環境保全に取り組みましょう。

おこや環境かるた



ここにこと
みんなが笑える 環境へ

◎市民のみなさん

●環境問題の重要性の認識

- 環境関連のニュース、広報などに関心を持ち、環境問題を正しく認識しましょう。
- こどもエコクラブへの参加、出前講座の利用などにより、環境について学びましょう。

●環境保全は全員参加

- 一人ひとりが環境問題に関心を持ち、できることから自発的に行動しましょう。
- 環境にやさしい行動は、家庭や職場で相互に反映しあわせよう。

◎事業所のみなさん

●環境保全と事業活動の両立

- エネルギーの使用や廃棄物の発生などを減らし、環境負荷を少なくすると、経済効果につながります。
- 資源の有効活用により、原材料費を削減できます。

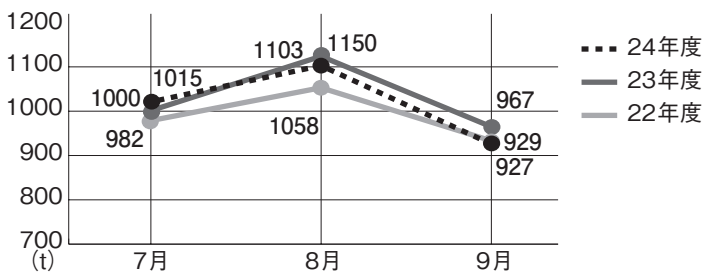
●教育と実践

- 職員や従業員の環境問題の知識向上を図り、改善行動を実践しましょう。
- 改正法令や、環境関連情報の収集に努め、事業活動に適切に反映しましょう。

☒ 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。

燃えるごみ排出量の推移



比較年度	7月	8月	9月
24年度量	1,015t	1,103t	927t
22年度比	33t増(3.4%)	45t増(4.3%)	2t減(▲0.2%)
23年度比	15t増(1.5%)	48t減(▲4.2%)	40t減(▲4.1%)

7月～9月の燃えるごみ排出量の3年間の比較です。この3か月のごみ量は、ほぼ横ばいで推移していますが、最近では、家庭ごみの有料化等により高まっていたごみの減量・分別、排出抑制に対する意識が少し薄れてきている傾向にあります。これからは落ち葉や枯れ枝などが多く出される時期です。美しい環境を次代に継承するアクションとして、ごみ減量・資源物のリサイクルを再認識し、さらなるごみ減量に努めましょう。

「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!

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。

今年度最後の一般向け講習会ですので、ふるってご参加ください。

「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…11月13日(火) 午後2時～3時15分
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を。

共催…岡谷市衛生自治会連合会

チップの無料配布を行います(予約制)

日時…11月16日(金) 午後2時～3時～
11月18日(日) 午前9時～10時～

場所…岡谷市清掃工場

対象…市民限定 ※5月に配布を受けた人はご遠慮ください。

定員…各回15名(1世帯1名のみ)

予約受付…11月12日(月)午前7時30分から電話で受付(先着順。定員に達し次第締め切ります)。

※1世帯あたり5袋(45リットル以下の袋)まで。袋、軍手、スコップなどは各自持参し、袋詰めは個人で行ってください。

このページの申込み・問合せ●環境課 ☎22-7040

健康ひと回メロ

No.421

毎日30分の「健康づくり」

今年の夏の暑さは記録的でしたが、ようやく信州らしい過ごしやすい季節になってきました。あまりにも暑いので体調を崩したり、運動不足になってしまった大人も多かったようです。これからの涼しい季節に運動を行うことにより体力づくりをし、やがてやってくるインフルエンザなど風邪の季節に備えたいものです。

ところで、以前より1日1万歩の運動が推奨されていますが、実際1万歩を歩くとなると距離も長く時間もかかるため、毎日の運動としては実践しづらいという問題もありました。もちろん実際に行っているという人は、素晴らしいことなので、これからも継続して欲しいと思います。

今回は1日の運動時間を短くする代わりに、毎日続けることにより、日課の一部として行うことをお勧めします。なかには30分の運動でも膝が痛くなり、続けられないとい

う人もいらっしゃいます。この場合は、朝夕2回に分けてもいいですし、15分程度に短くしてもらっても結構です。ここで大切なことは、できるだけ毎日続けていただくことです。雨の日などはお休みしてもよいでしょう。1年が終わり、9割も実施できていたら素晴らしいことだと思います。

カレンダーなどに記録し、後でふり返ってみると、自分の努力のあとが残っているの励みになります。健康に良いことなので、家族で応援してあげましょう。



(医師会)

高齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種はお済みですか？

対象…65歳以上の人、または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器に法が定める重い障害のある人(障害者手帳1級程度) ※接種日に上記の年齢を迎えていること
実施期間…12月25日(火)まで ※休診日を除く
接種方法…実施医療機関から希望する医療機関を選んで事前に予約し、接種を受けてください。諏訪地域内の実施医療機関なら、どこでも接種できます。

自己負担金…1,000円
 ※ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人は無料。該当者は、事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無料券の発行を申請してください。
接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券
 ※予診票は各医療機関にあります。
 ※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

口腔衛生推進研修会 市民公開講座～生涯現役～ 「なぜ、かかりつけ歯科医師がいる人は長生きか」

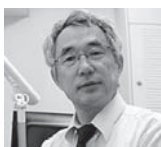
平均寿命と健康寿命は違います。健康で長生きをするために「健康長寿」を理解し、高齢者も生涯現役で過ごすことができるように、お話を聴きましょう。多くのみなさん、ご来場ください。

日時…11月10日(土) 午後1時～2時30分
(0時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…星 旦二 先生(首都大学東京 大学院教授)

主催…岡谷市・下諏訪町・岡谷下諏訪歯科医師会・市地域包括支援センター・下諏訪地域包括支援センター



〈講師紹介〉

医学博士、東京都衛生局、厚生省国立公衆衛生院、厚生省大臣官房医系技官併任、公衆衛生を主要テーマとして「健康長寿」に関する研究を継続中。近著「公衆衛生」
 厚生省健康日本21計画策定委員会委員

参加無料
事前申込み
不要

問合せ●健康推進課(内線1182)

11月3日(土・祝)、23日(金・祝)のごみ収集はありません(生ごみ除く) 清掃工場への持ち込みもお休みとなります。

問合せ●環境課 ☎22-7040

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

1	2	3
	<p>☑ 離乳食教室(ステップ3) (23年11月～12月生) 集合午前9時50分</p> <p>☑ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>☑ 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p>☑ はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p>☑ 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p>☑ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
8	9	10
	<p>☑ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>☑ 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
15	16	17
	<p>☑ 離乳食教室(ステップ2) (24年4月～5月生) 集合午前9時50分</p> <p>☑ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>☑ (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
22	23	24
	<p>☑ 林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>☑ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>☑ ララ歯科医院 ☎ 21-1555</p> <p>☑ 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>☑ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☑ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>☑ (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>
29	30	
	<p>☑ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	14日(水)午前9時～正午 庁舎201 会議室			
無料法律相談 【予約制】	20日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：相馬弘昭 弁護士 ※12月分予約：11月21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】	15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) 7日(水) 午後1時～5時 15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	20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】	21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)	20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】	11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			
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～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 11月9日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージなど
午後7時～8時30分

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>今月の納税</p> <p>納期限…11月30日(金)</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>		<p>健康相談について</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一般健康相談 毎月 第1月曜日 午後1:30～3:30 ●栄養相談・歯科相談 毎月 第4月曜日 午前10:00～正午 		
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪マタニッククリニック ☎ 28-6100  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  BCG (24年5月6日～8月5日生)  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (23年4月生) 受付午後1時～1時30分  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  2歳児にこにこ教室 (22年10月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外]  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">  山田外科医院 ☎ 22-2382  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  (株)十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区)  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (21年10月生) 受付午後1時～1時30分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区以外)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none">  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none">  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (24年7月生) 受付午後1時～1時30分  (株)十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)十和設備(株) ☎ 24-0182
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  イマムラ脳神経外科 ☎ 27-0019  早出歯科医院 ☎ 28-0024  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (24年1月生) 受付午後1時～1時30分  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365