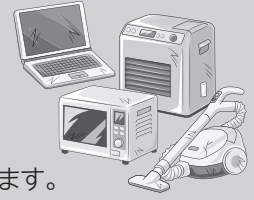


不要となった小型家電は、サンデーリサイクルデー試験回収へ

好評の小型家電の回収…今月は、10月26日(日)午後1時～3時に西友岡谷北店駐車場で行います(雨天決行)。持ち込みの際は、以下の点に注意してください。

- 日付と時間を守ってください。
- ファンヒーターなど、燃料を使用する家電製品は、燃料をすべて抜いてから出してください。
- 回収は無料ですが、電気カーペットやテレビ・冷蔵庫など、引き取りできない製品もあります。
- 当日は、駐車場が混み合い危険です。駐車の際は作業員の指示に従い、徐行運転をお願いします。



秋の諏訪湖周一斉清掃

～ごみ拾いで、よりきれいな諏訪湖をめざしましょう～

日時…10月19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

※小雨決行ですが、中止の場合は当日の朝に、市ホームページに中止のお知らせを掲載します。

※除雪ステーションへは、湊小・みなと保育園駐車場が利用できます。できるだけ相乗りでの集合をお願いします。

※初めて参加予定の団体・グループは、あらかじめご連絡ください。

10月は

“ごみ、資源物分別強化月間”

「家庭ごみ等有料化」「その他プラスチック分別回収」「生ごみ拠点回収」がスタートし、4年が経過しました。燃えるごみのなかの「紙類・その他プラスチック・生ごみ」、燃えないごみのなかの「金属や缶」など、もう一度資源混入を一人ひとりが再チェック! ごみの減量・資源化を推進しましょう。

10月1日から31日までの1か月間、市は、各地区衛生自治会のみなさんと連携し、資源物の分別ルール徹底とごみ減量に取り組みます。ご協力ください。

『あふれる緑と清らかな水につつまれたまち』をめざして

基本目標 1 かけがえのない地球環境を守るまち

《地球環境の保全》

省エネや再生可能エネルギー(太陽光ほか)の利用など

基本目標 2 豊かな自然とふれあえるまち《自然環境の保全》

緑化、水辺、動植物、農地の保全など

基本目標 3 安全で安心なすがすがしいまち《生活環境の保全》

公害防止(大気、水質、土壌、騒音ほか)、河川・湖沼などの保全

基本目標 4 ものを大切にすまち《循環型社会の構築》

3Rの推進(廃棄物を出さない、再使用する、再生利用する)など

基本目標 5 美しさと潤いのあるまち《快適環境の形成》

緑化と美化の推進など

基本目標 6 みんなが環境保全に参加するまち《参加と協働》

みんなの参加と行動(環境保全に対する意識向上、活動促進など)

環境保全のためには、広く地球環境までを考え、身近なまちづくりから、循環型社会を定着させる活動をしていきたいと思います。具体的には第2次岡谷市環境基本計画に掲げる基本目標1～6(次表)の推進に向けて、市民・事業者・行政が一緒になって、自主的・積極的に、環境保全に取り組みましょう。

おかや環境かるた



そらたかく 青く広がる
ふるさとの空

10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

第2次岡谷市環境基本計画の推進



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。

健康ひと回メモ

No.444

目の前に蚊が飛んでいませんか？ ～飛蚊症～

みなさんは、明るいところや白い壁、青空を見たときに、黒い点や虫のようなもの、また糸くずのような浮遊物を見たことはありませんか。このように、視野に浮遊物が飛んでいるように見える症状を、飛蚊症と呼びます。目を動かしても浮遊物は一緒に移動し、細かく揺れるので、その名の通り目の前を蚊が飛んでいるように感じます。多くの場合は、加齢など生理的变化によるもので問題ありませんが、網膜剥離などの重篤な疾患の予兆の場合もあるので注意が必要です。

飛蚊症の原因は、心配のない生理的なものと、治療を要する病的なものに分けられます。まず生理的飛蚊症についてです。眼球の大部分は硝子体というゼリー状の透明な物質で満たされています。硝子体は99%以上が水分で、わずかに線維を含んでいます。年齢が進んだり、近視が強い場合は、水分と線維が分離して、なかに空洞を形成します。さらに進行すると、眼球の内壁に密着していた硝子体がそこから離れて、線維のかたまりが眼球内にフワフワと浮いた、後部硝子体剥離という状態になります。このかたまりが、物を見るときに浮遊物として認識されます。これが飛蚊症の正体です。硝子体剥離自体は病気ではありませんが、網膜剥離などの疾患を引き起こすことがあるので、注意が必要です。

次に病的な飛蚊症についてお話しします。硝子体剥離やほかの原因で網膜に穴が開いたり、その穴から液化した硝子体が網膜下に入り込んで、網膜がはがれてしまうことがあります。穴の開いた状態を網膜裂孔、はがれた状態を網膜剥離といいます。このような現象が起きると、浮遊物が増えたり、閃光が見えたりすることがあります。さらに進行すると、視野の一部が欠けたり、視力低下を自覚します。網膜裂孔の治療は、レーザーで裂孔周囲を焼き固めて、網膜剥離を防止します。網膜剥離が起こった場合は、入院・手術が必要となります。また、糖尿病、高血圧や外傷により硝子体中に出血を起こすと、飛蚊症を自覚することがあります。ひどいと墨が垂れたように見えたり、霧がかかったように見えます。出血が少ない場合は自然に消退したり、レーザー治療でようすをみたりしますが、ひどい場合は硝子体手術を行うこともあります。眼球全体を包み込んでいる、ぶどう膜炎が起これば、飛蚊症を自覚することもあります。

飛蚊症の多くは生理的で心配ないものですが、病気が原因となって引き起こされている場合もあります。症状を感じたら早めに眼科で検査を受けましょう。

(医師会)



参加無料

終了後、
ねこまね大使登録証
発行

地域型介護予防教室リーダー養成事業
地域のみんなを元気に…の「橋渡し」をしませんか!!

ねこまね大使養成教室

高齢になっても、できるだけ長く自立した生活が送れるように、介護予防の知識を地域に普及・啓発するリーダーを募集します。介護予防に関する知識やノウハウを学んで、まずはあなたが元気に、そしてみんなを元気に! 教室終了後は、地域のさまざまな場所や場面で、いきいき活動してみませんか。サポート制度も充実しています。

日時…10月29日～12月17日 毎週水曜日(全8回)
午後7時～8時30分

場所…市役所605会議室ほか 定員…20名

申込み…電話または窓口で受付中!



開催日	内 容
10月29日	開講式 ～地域みんなの健康って?～
11月 5日	正しく知ろう、地域で見守る認知症
11月12日	体幹・腕 鍛えて姿勢を美しく☆
11月19日	意外に侮れない!? お口の健康とは
11月26日	健康づくりは食事から!
12月 3日	話題のノルディックウォーキングに挑戦!
12月10日	つまずきにくい体をつくろう
12月17日	閉講式 ～さあ、これからできること～

申込み・問合せ●介護福祉課(内線1273)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

内山霊園使用者募集

募集区画…1区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3090円/年

応募者の資格…

岡谷市に本籍または住所のある人
(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人として定めること)で、遺骨を抱えている人

受付期間…10月6日(月)～17日(金)

※土・日・祝日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民生活課へ申請してください。
使用者の決定…10月24日(金)に抽選で決定します。

問合せ●市民生活課(内線1166)

生涯学習推進懇話会

委員募集

市は、今年度、第5次岡谷市生涯学習推進計画(平成27年～31年)を策定予定で、多くの市民の声を反映する

ため、生涯学習推進懇話会を設置します。懇話会委員にご応募ください。性別、年齢問わず、意欲のあるみなさん、お待ちしております。

募集人員…2名

任期…平成27年3月31日まで

内容…計画策定にあたり、市民の立場から生涯学習全般に対する意見などを述べる

応募資格…市内在住でほかの審議会の委員でない人

応募方法…住所、氏名、年齢、生年月日、連絡先、職業を明記のうえ、小論文(800字以内)を添えて提出。窓口のほか、郵便、Eメールでも受付。
小論文のテーマ

「生涯学習によるまちづくりの推進」

応募先…

〒394-8510 岡谷市幸町8-1
岡谷市教育委員会 生涯学習課 社会教育担当

応募期限…10月15日(水)

問合せ●生涯学習課(内線1231)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分)…

10月19日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後8時～

場所…市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

各種スポーツ教室

申込み…各教室開始の1か月前から市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込不可)。定員になり次第締め切ります。

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間…11月4日～12月2日 毎回火曜日 計5回

対象…市内在住の小・中学生男女

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館

定員…30名

講師…レインボーR・G指導員

受講料…1000円

保険料(任意)…820円

問合せ●市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前9時～午後5時)

◎カーリング教室

開催日…11月24日、12月14日、1月18日、2月22日 計4回

対象…市内在住・在勤の小中学生以上の人

時間…午後3時～6時30分

場所…やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員…40名

講師…岡谷市カーリング協会員

受講料…小・中学生1000円、高校生以上2000円

保険料(任意)…小・中学生820円、高校生以上1870円

申込み締切…11月14日(金)

問合せ●(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

スポーツ振興課 ☎22-8804

第33回岡谷市民ゴルフ大会

参加者募集

期日…11月9日(日)

時間…集合…午前7時30分

開会式…午前8時

スタート…午前8時30分ごろ

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

資格…市内に在住または勤務の人

参加費…メンバー…9000円

ビジター…12000円

(当日支払い)

(当日支払い)

申込み締切：10月21日(火)
問合せ・申込み ●

岡谷市ゴルフ協会 ☎22-5018

お知らせ

消防署からのお知らせ

10月5日(日)の午前6時頃から7時頃まで、湖畔3丁目塚間川河口から市民総合体育館にかけて、全消防団が出動して消防訓練を実施します。訓練中に消防ポンプ自動車サイレンを鳴らしますが、火災ではありませんのでご承知おきください。市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

問合せ ●岡谷消防署 ☎22-0119

犬・猫の不妊手術費を補助

バスコントロールにより、望まない子犬、子猫を減らし、処分される不幸な犬、猫をなくす目的で、不妊手術を支援します。

助成対象：

- ①保護施設などからの譲渡犬、所有者のいない犬を保護したもの
- ②捨て猫、迷い猫、譲渡猫、野良猫など

内容：獣医師会諏訪支部加入病院で実施する(した)犬、猫の不妊手術費の一部を補助します。本年8月1日～平成27年1月31日までの手術が対象です。

助成金額：避妊手術：5000円・去勢手術：3000円

※詳細はお問い合わせください。

申込み締切：12月15日(月)

問合せ ●

動物愛護会諏訪支部 ☎23-5998
獣医師会諏訪支部 ☎53-1155

農地の管理について

●農地を農地以外に転用するときは、許可が必要となります

自分の所有地なら、規制を受けることなく自由に転用できると思っている人もいますが、農地を転用するときは、事前に県知事の許可が必要となります。無断で転用すると、農地法違反となり、県知事から原状回復などを命じられたり、罰則の適用(3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金)を受けることもあります。無許可の転用は、絶対にやめましょう。

●遊休荒廃農地をなくしましょう

農地は、遊休荒廃すると、雑草が繁茂し、病害虫、鳥獣被害の発生、ごみの不法投棄の誘発、火災、防犯上の危険など、隣接地をはじめ周辺地域に多大な迷惑をかけることとなります。早めに草刈を行うなど適切な管理を行い、遊休荒廃農地をなくしましょう。

●農業委員会が関与する貸借制度を利用してみませんか

農地を貸したいけれど、返してもらえなくなるのでは、返してもらったときに離作料を要求されるのでは、…などと心配し、耕作せずに遊休させているみなさん、この制度を利用してみませんか。貸借期間が満了したら自動的に貸借関係は消滅し、離作料を支払うことなく、確実に農地の返還を受けられるようになります。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ ●

農業委員会事務局(内線1488)

宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「ミニミニティ助成事業」を活用し、一般財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、橋原区でエアコンなどを整備しました。



【橋原区】エアコンなど

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは来年3月に終了します

ケーブルテレビ加入世帯で、アナログテレビのままテレビ放送を視聴できるデジアナ変換サービスが、平成27年3月で終了します。STBを設置するなど、お早めにデジタル受信の環境をご準備ください。

問合せ ●広報情報課(内線1366)

40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため

「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

〈日曜日健診のご案内〉期間内や平日受けられない人、本年度最後の受診機会です!

日時…11月9日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時 場所…岡谷市保健センター 1階 研修室(市役所横)

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。なお、定員になり次第締め切ります。

10月31日(金)まで
自己負担金なし! 無料です!

申込み・問合せ ●医療保険課(内線1187)