

第2次岡谷市環境基本計画の推進

3月の基本目標《快適環境の形成》
美しさと潤いのあるまち

「ものの豊かさ」より「心の豊かさ」が求められる時代になっています。そうした流れを受け、岡谷市は、すぐれた景観の保護や緑化・美化に努め、より潤いのある快適なまちづくりを推進しています。

◎市民のみなさん

●自宅敷地の緑化

- ・ まちなみの潤いにもなる樹木や草花を育てましょう。
- ・ 家のまわりには、目にもやさしい生垣をおすすめします。

●公園、緑地、水辺の清掃美化

- ・ 公共施設などの清掃、美化行事に参加しましょう。
- ・ 街路樹の、乾燥時の散水や落ち葉の片付けに協力しましょう。

●歴史的まちなみ、文化財を大切に

- ・ 歴史ある建物、並木、まちなみなどを長く保存するために、清掃や保全活動に参加しましょう。

◎事業所のみなさん

●事業所内の緑化

- ・ 植樹など、敷地内の緑化に努めましょう。

●まちなみの景観に調和

- ・ 建物や看板などの構造物は、周辺の景観に調和したものになるよう、配慮しましょう。



昔からのまちなみ



自然の美しさと潤い



緑化と景観の調和



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。

環境ボニター（ボランティアのモニター）を募集します

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見の提出

応募資格…20歳以上の市民

活動期間…4月から平成27年3月までの1年間

応募方法…所定の申し込み書に必要事項を記入のうえ、3月14日（金）までに環境課へ提出してください。

※申し込み書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお受け取りください。

3月21日（金・祝）のごみ収集はありません（生ごみ除く）

祝日のため、燃えるごみ・燃えないごみ・資源物（生ごみ除く）の収集を行いませんので、ご注意ください。「仮設ごみ預り所」への持ち込みもお休みとなります。みなさんのご協力をお願いします。

問合せ●環境課（内線1922）

諏訪湖周グリーンセンター工事現場見学会 開催！

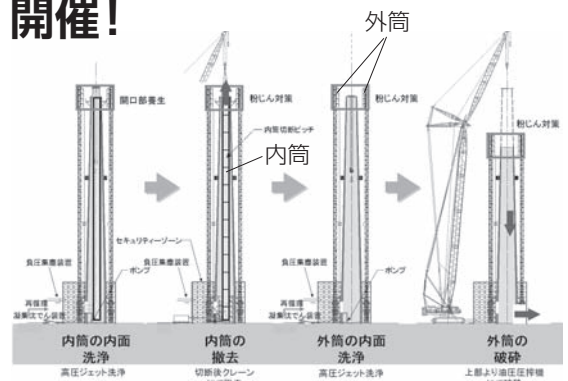
湖周行政事務組合では、諏訪湖周グリーンセンター（愛称:ecoポッポ）の整備に向けて、旧岡谷市清掃工場の解体や敷地の造成を本格的に実施しています。解体工事では、ダイオキシン類などの除染作業が完了し、建屋内の機械解体や煙突の解体準備を行っています。

煙突（高さ59m）解体のタイミングにあわせ、ここで、見学会を開催します。市内ではなかなか見ることのできない大型クレーンや特殊重機などを使用した解体作業です。この機会にぜひご覧ください。

日時…3月15日（土）午前10時～ 集合場所…やまびこ公園第2駐車場

内容…工事概要の説明・工事現場の見学（解体工事、造成工事）

※工事現場から離れた安全な場所での見学です。園児や小学生も安心して参加できます（保護者同伴）。



問合せ●湖周行政事務組合
（内線1572・1573）



世界 de Go! 国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226 Fax.24-3229 oiea@oiea.jp



◎ 日本語ボランティア養成講座のご案内 「初級の教え方」～生活支援のための日本語～ ◎

「ことば」は、その国の文化であると同時に、生活、そして交流の手段です。言葉が通じず、情報や意思が伝わらないと、生存にかかわる危険を回避できないこともあります。

国際交流センターでは、岡谷に在住する外国人支援の重点事業として、日本語教室とボランティアの養成に力を入れ、毎年、「日本語ボランティアの養成講座」を開催しています。

今回は、「生活支援」の第一歩として、日本語教室での場面を想定、初級学習者など教え方に戸惑う相手とのコミュニケーションノウハウを学習します。ぜひご参加ください。

日時…3月15日(土) 午後1時～4時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

対象…興味があればどなたでも(外国語が話せなくても可)

講師…名古屋YMCA日本語教育セミナー 伊藤典子さん

受講料…無料 定員…40名

申込み…国際交流センターまで

●平成25年度OIC日本語教室は終了しました。4月から新たにスタートします。

★日常会話クラス(毎週月曜日)

時間…午後7時～8時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

★日常会話クラス(毎週水曜日)

時間…午前9時30分～11時

場所…市役所 会議室



こどものくに 0123

参加無料

3月のイベント

♣おおきくなったね会(申込み不要)

おおきくなったことをみんなでお祝い! 歌、手遊びなど。

日時…3月14日(金) 午前10時30分～11時15分

対象…子どもと保護者

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

3月 7日(金)	午前11時～	リズム遊び
13日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
20日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
24日(月)	1日中いつでも	べったんこの日

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新あり)

【4月からカードが変わります】

現在の黄緑のカードは3月31日まで使えます。4月1日以降は、新しいカードに更新してください。登録対象者は平成23年4月2日以降に生まれた子どもさんです。



申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

春の火災予防運動 3月1日(土)～7日(金)

消防団員募集中!



全国統一標語

消すまでは 心の警報 ONのまま



防火ふれあい広場



3月2日(日) 午前10時～正午 会場:アピタ岡谷店

- 消防団活動PRコーナー
- 消防団活動写真展
- 住宅用火災警報器相談コーナー



防火ふれあいコンサート

場所:アピタ店内中央広場
時間:午前11時開演



問合せ●諏訪広域消防 岡谷消防署 ☎22-0119

家庭介護者のための リフレッシュセミナー

正しい呼吸法で、からだに備わっている
「自然治癒力」を高めましょう！

家庭で家族の介護をしている人のなかには、ストレスにより胸がつまり、深い呼吸ができていない状態の人が多くみられます。正しく呼吸ができるように身体をほぐし、心を柔軟にするとともに、介護者同士で悩みや思いをわかち合いましょう。



日時…3月14日(金) 午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター研修室

対象…家庭で家族の介護をしている人、家庭での介護を経験したことのある人

講師…山本和歌子さん (NPO法人 日本脳教育協会 プレイントレーナー)

持ち物…バスタオル・水分 動きやすい服装でお出かけください。

参加無料

申込み不要

問合せ●介護福祉課(内線1276)

湊公民館 成人学校

刻字入門講座

～技法を学んでオリジナル表札作り～

文字部分を凸に彫り、板に彩色をし、文字には金箔をはって…格調高い手作り表札完成！玄関がグレードアップします。表札以外に、四字熟語(講師で用意)の作品も作れます。刻字入門編、初心者でも簡単にできます。公民館にサンプルを展示中、ご覧ください。



日時(全7回) …4月10日～5月22日(毎週木曜日)
午後7時～9時

対象…市内在住・在勤の20歳以上の人

定員…12名(先着順) 受講料…2,700円(材料費込み)

講師…蛍雪刻字会 依田 大州さん

持ち物…筆記用具・小筆(ある人は面相筆)

申込み…3月10日(月)午前9時から25日(火)午後5時まで、
公民館窓口(費用を添えて)または電話にて受付。定員になり次第締め切ります。

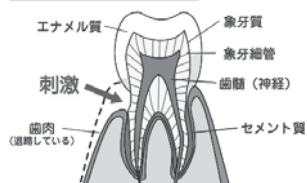
申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

知覚過敏ってなに？



冷たいもの・熱いもの・甘いものを飲んだ時や、うがいの時、冷たい空気を吸い込んだ時などに、歯がしみることはありませんか？それは知覚過敏かもしれません。むし歯でなくても歯がしみることもあるのです。

■知覚過敏はこうして起こる



知覚過敏って？

正式には「象牙質知覚過敏症」と呼ばれ、象牙質(歯の内側にあるやわらかい部分で歯髄神経を取り囲む組織)が露出し、その部分に何らかの刺激を受けたときなど、日々の生活習慣により発生するといわれています。

なぜ象牙質が露出してしまうの？

- ①歯周病や不適切なブラッシングにより、歯ぐきが下がりがり歯肉が退縮することで歯根が露出し、本来歯肉に隠れている象牙質が露出します。
- ②食べものや飲みものに含まれる酸により、エナメル質が侵蝕されると露出します。
- ③歯ぎしりやかみ合わせが原因となって露出します。

知覚過敏の症状は？

- ①熱いものや、冷たいもの、甘いものを飲んだ時に、瞬間的な鋭い痛みを感じます。
- ②歯磨き中にチクチクする痛みを感じます。
- ③口をすすいだ時、うがいの時に痛みを感じます。

どうすれば治る？

- ①歯科医院で処置します。
 - ・露出した象牙質をレジン(樹脂)で埋める
 - ・露出した象牙質の表面を薬でコーティングする
 - ・歯周病の治療
 - ・痛みのある部分にレーザー照射
 - ・適切なブラッシングができるように指導を受ける
 - ・痛みがひどい場合には歯髄神経を抜く
- ②知覚過敏専用の歯磨きを使用します。 など

さまざまな治療方法があり、症状により処置内容が異なるので、かかりつけの歯科医院でご相談ください。
(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康ひと回メモ

No.437

ブルーライトは小さな太陽

今、話題になっているブルーライトとは？

ブルーライトは可視光線のなかでは波長の短い光で、パソコンや携帯電話などの液晶画面から大量に発せられています。ブルーライトは人体に悪影響を及ぼさないとされていますが、注意すべきことが2つあります。

1つはブルーライトが「散乱しやすい光」であることです。散乱しやすいということは像がぼけやすく、ピントを合わせようと目の筋肉が働き続けるため目が疲れやすくなります。ブルーライトをカットするメガネが話題を呼んでいます。このメガネをかけて「画面がちらつかなかった」「スッキリ見えるようになった」という人がいる一方、「何も変わらない」という人もいます。ブルーライトカットメガネを使用すると画面が見やすくなるのであれば、使用するのもよいでしょう。

ブルーライトと「概日リズム」

もう1つの注意すべき点は、ブルーライトが「サーカディアンリズム(概日リズム)」に関与していることです。

大昔から、人間は日の出とともに起き、日中は活動し、日が落ちると眠るという1日周期のリズムのなかで生きてきました。昼間の太陽光にはブルーライトが多いことがわかっており、このブルーライトからのシ

グナルが「概日リズム」を司る脳の視交叉上核に入って刺激し、夜は刺激しないので眠るというリズムをつくっています。

ところが、現代人は夜も電子機器を操作することによって、ブルーライトを浴び続けています。パソコンを切った後、なかなか眠れないことがあります。これはブルーライトの影響で「概日リズム」が狂い始めているからかもしれません。

「概日リズム」が狂うと、さまざまな疾患を引き起こす可能性があります。夜は電子機器の使用時間を短くするなどしましょう。もちろん一番いいのは、夜は電子機器を使わないことです。

ブルーライトと光公害

2012年、アメリカ医師会は「現代社会は光公害に突入した」と警告文を発表しました。日本でもここ数年の間に、オフィスや家の明るさは約2倍になっています。私たちは明るいほのどいと思ってきましたが、実はそうではないのです。テレビやパソコン、スマートフォンなどの画面の明るさが、目に悪影響を与えているのはほんの一例なのです。みなさんも、これからは電子機器の使用や照明に気を配り、目に優しい環境で生活を送るように意識してみたいかがでしょうか？

(医師会)



平成26年度 介護予防教室のご案内



1月に実施した『健康いきいき!! 基本チェックリスト』へのご回答、ありがとうございます。

回答いただいたみなさんには、3月中に、結果票とともに『介護予防教室』のご案内を郵送します。

いつまでも元気で暮らせるように、運動、栄養、認知症予防などの知識や実技を、楽しく学べる教室です。1人ひとりに合わせた内容で指導しますので、ぜひこの機会にご参加ください。

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される「基本チェックリスト結果票」をご覧ください。

申込み方法…基本チェックリスト結果票に同封された「申込みはがき」に必要事項を記入し、お申し込みください。

申込み期限…4月7日(月)必着

※原則として「申込みはがき」のみの受け付けですが、健康状態などにより、はがきを投函できない人は、電話での申し込みも受け付けます。お問い合わせください。

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。(先着順ではありません)

参加無料!

※会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり!

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場

問合せ●介護福祉課(内線1273~1275)