

## ごみの持ち込みは、 仮設ごみ預かり所をご利用ください

諏訪湖周クリーンセンター（愛称：ecoポッポ）建設中のごみの持ち込みは、仮設ごみ預かり所をご利用ください。市民のみなさんが直接「下諏訪町清掃センター」「諏訪市清掃センター」へ、ごみを持ち込むことはできませんので、ご注意ください。また、布団など有料指定袋に入らない粗大ごみは、専門業者へ直接持ち込んでください（料金は専門業者へご確認ください）。工事期間中は大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

設置場所…やまびこ公園第6駐車場（グラウンド下）

設置期間…平成28年8月31日まで 受付時間…午前9時～正午

受付日…月曜日～土曜日 ※日曜、祝日、8月15日・16日、年末年始は休み

### 受け入れ可能なもの

- 有料指定袋に入った、燃えるごみ・燃えないごみ
- 45リットル以下の透明な袋に入った草、木、落ち葉など
- チップにできない、長さ60cm以下の木や枝を、直径30cm以下に束ねたもの。
- チップにできるせん定枝（直径17cm・長さ180cm以下）  
※とげや毒性、病気のある木、竹、木の根はチップにできません。

### 受け入れられないもの

- 有料指定袋に入らない大型ごみ（布団、じゅうたん、衣装ケース、壊した家具、漬け物の桶、プランター、大型水槽、大きな鏡、ガラスなど）
- 資源物（古紙、古布、空き缶、びん、金属類など）
- ペットなど動物の死体  
※動物の死体に限り、下諏訪町・諏訪市清掃センターに持ち込むことができます。（有料：1体900円）

## ダンボールコンポスト講習会

生ごみがたくさん！微生物の活動が活発！…の夏本番!! 生ごみ自家処理にチャレンジしましょう。臭わない! お金がかからない! 生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成!

※この生ごみ自家処理講習会は、「出前講座」のメニューでも用意しています。グループ単位で、お気軽にご連絡ください。

日時…8月22日(金) 午後2時～3時

会場…市役所 201会議室

定員…30名

受講料…無料(基材代は実費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、岡谷市消費者の会



## 8月15日(金)、16日(土)の ごみ収集はお休みです

両日とも、燃えるごみ・資源物(生ごみ除く)の収集を行いませんので、収集場所に出さないようお願いいたします。また仮設ごみ預かり所も、休みとなりますのでご注意ください。

## 9月は乾電池回収の月です

なかの電池が見える透明な袋に「乾電池」と明記し、排出者の氏名を記入のうえ、燃えないごみの収集日に指定場所にお出しく下さい。なお、以前使用していた黄色い回収袋が残っている場合は、そのままお使いください。

### 第2次岡谷市環境基本計画の推進

### 8月の基本目標《快適環境の形成》 美しさと潤いのあるまち

水辺や緑

地、まちなかの街路樹などは、わたしたちにやさ

おかや環境かるた



めぐせ 緑の多い岡谷市に

ぎを与えてくれます。公園、緑地、街路樹、水辺を大切に、市民みんなで、清掃・美化に努めましょう。

#### ◎市民のみなさん

#### ●自宅敷地の緑化

- ・まちなみの潤いを保つためにも、植え木や草花を育てましょう。
- ・家のまわりの生垣は目にもやさしく、おすすめです。

#### ●緑地、水辺などの清掃美化

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

#### ◎事業所のみなさん

- 事業所内の緑化
- ・植え木や草花を育て、敷地内の緑化に努めましょう。



みんなで植樹

- 清掃美化への協力
- ・公園、緑地、街路樹、水辺などの清掃、美化活動に参加しましょう。



### 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。

# 健康ひと回メモ

No.442

## 心房細動について

心房細動とは

心房細動は、心房が細かく震えるように動くという不整脈

です。年齢を重ねるとこの不整脈にかかりやすくなります。日本において心房細動罹患人口は約100万人と推定されています。団塊の世代が高齢化していく今後は、ますます患者さんが増えてくるでしょう。

### 心房細動に対する3つのポイント

この不整脈を考えるうえで3つのポイントがあります。

まず第1は、心房細動を起こすような別の病気を持っているかどうかです。心不全や心筋症、弁膜症などの存在を診察所見、胸部レントゲン検査や心電図の心房細動以外の所見の有無などに注意して見極めます。心臓超音波検査が必要になることもあります。甲状腺機能の血液検査も行います。そのほかに高血圧や糖尿病があれば、積極的にこれらを是正しましょう。

第2には脳梗塞の発症の予防です。心房細動では、心房が細かく動いて心臓のなかで血液がよどんで固まりやすくなります。もし固まってしまうと、その血の塊が脳に飛ん

で脳の血管が詰まって脳梗塞になりやすいのです。しかし、心房細動の人がみな脳梗塞になりやすいわけではありません。なりやすい人となりにくい人がいます。どのような人が脳梗塞になりやすいのでしょうか？

それを予測する1つの指標がCHADS<sub>2</sub>スコアとよばれるものです。これはそれぞれのアルファベットが患者さん背景を示しており、各々に点数をつけて足し算します。Cは心不全、Hは高血圧、Aは75歳以上、Dは糖尿病で各1点、Sは脳梗塞や一過性脳虚血発作の既往で2点です。すべての心房細動患者さんで0〜6点の点数がつくことになります。

この点数を参考にして脳梗塞の予防の必要程度を考えます。2点以上の患者さんでは脳梗塞の予測発症リスクが高いので、抗凝固薬の適応になります。抗凝固薬には以前からのワーファリンと、比較的最近から使用されているダビガトラン、リバロキサパン、アピキサパンなどの新規経口抗凝固薬（NOACと総称されています）とがあります。それぞれ

さんの脳梗塞の予測発症リスクは低いので、抗凝固薬の副作用（出血など）を勘案すると、予防なしで様子を見ます。1点の患者さんは抗凝固薬の使用が考慮されます。しかしながら、このCHADS<sub>2</sub>スコアは予測スコアですので、0点の患者さんでも脳梗塞になることはあります。

一方で、点数が高いため抗凝固薬を使用したところ、出血の副作用が出たということもあるでしょう。つまり、このスコアを基準にしながら脳梗塞の予防をするかしないかを、ご自分の価値観を踏まえながら、担当医とよく相談して決めましょう。

第3には動悸などの症状が強く、生活の質（QOL）が低下している場合の対応です。心房細動を止めるような抗不整脈薬の使用、電気的除細動（電気ショック）、カテーテルという細い管を心臓に入れて原因の部分焼き切る、カテーテルアブレーションなどの方法があります。どの方法にも一長一短がありますので、担当医にご相談ください。

（医師会）

## 健康のページ

### 市民公開講座 よりよく食べて よりよく生きる

ものを食べるという行為は「食べ物を認識」「口に入れる」「かむ」「飲み込む」という一連の動作から成り立っています。今回は「食べる」を中心に講演します。

期日…8月23日(土)

時間…午後2時～4時(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市・岡谷市病院事業

参加無料・事前申込み不要

#### ●特別講演

東京医科歯科大学 大学院 医歯学総合研究科 准教授 戸原 玄 医師

#### ●講演

信州大学 医学部 歯科口腔外科 池田 裕子 医師



### 子宮頸がん検診実施 医療機関の変更について

7月から実施している「子宮頸がん検診」の実施医療機関が変更となりました。

今後は「白川産婦人科医院」「野村ウイメンズクリニック」の2医療機関で実施し、川岸医院では行いませんので、ご承知おきください。

問合せ●岡谷市民病院庶務課(☎23-8000 内線2101)

問合せ●健康推進課(内線1183)

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

金	土
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">1</p> <p> 1歳6か月児健診 (25年1月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">8</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">9</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">15</p> <p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">16</p> <p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">22</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">23</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">29</p> <p> 離乳食教室(こっくん教室) (26年3月～4月生) 集合午前9時50分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">30</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：諏訪雅顕 弁護士 ※9月分予約：8月20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]	21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1277)
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
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 7日(木) 21日(木) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 28日(木) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	19日(火)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15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談[予約制]	相談員：南信労政事務所の労働相談員 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000 日程：27日(水) 午後1時～4時 (岡谷会場：勤労青少年ホーム)
休日巡回労働相談 [予約不要]	24日(日) 午後2時～4時 相談員：南信労政事務所の労働相談員 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)	19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：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	22日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人 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]	10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、金銭管理 財産保全相談  
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

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

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎市県民税 第2期  
◎国民健康保険税 第5期

納期限…9月1日(月)

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)



日	月	火	水	木
<p>●<b>休日急病当番医院</b> 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</p> <p>●<b>休日当番歯科医院</b> 診察は午前中のみです。 ※保険証・老人手帳を必ずお持ちください。午前中のみ診察となります。</p>		<p>●<b>水道修理当番店</b> 土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付可。 受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511</p> <p>◆<b>予防接種</b> 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／母子健康手帳・予防票 ※三種混合・不活化ポリオはお問合せください。</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休） ■診療時間 毎日午後7時～9時 ■診療科目 小児科 15歳以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>
<p>3</p> <p>⊕ 平林医院 ☎ 22-3952</p> <p>🦷 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>🏠 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p>🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>4</p> <p>🏠 BCG (25年12月5日～26年3月4生)</p> <p>👨 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p>🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>5</p> <p>🏠 四種混合 〔西堀・長地地区〕 (25年7月に3回目を) 終了した人を含む)</p> <p>🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>6</p> <p>🏠 3歳児健診 (23年7月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>7</p> <p>🏠 2歳児にこここ教室 (24年7月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</p> <p>🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
<p>10</p> <p>⊕ 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p>🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>🏠 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>11</p> <p>🏠 日本脳炎(1回目) (23年4月～5月生)</p> <p>🏠 日本脳炎(追加) 〔西堀・長地地区〕 (21年10月～12月生で、25年6月 ～8月に初回接種を終了した人)</p> <p>👨 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>12</p> <p>🏠 四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 (25年7月に3回目を) 終了した人を含む)</p> <p>🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>13</p> <p>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>14</p> <p>⊕ 市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p>🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>🏠 かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p>🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
<p>17</p> <p>⊕ 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p>🦷 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p>🏠 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>18</p> <p>🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>19</p> <p>🔧 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>20</p> <p>🏠 3～4か月児健診 (26年4月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>21</p> <p>🏠 日本脳炎(2回目) (23年4月～5月生)</p> <p>🏠 日本脳炎(追加) 〔西堀・長地地区以外〕 (21年10月～12月生で、25年 ～8月に初回接種を終了した人)</p> <p>🏠 2歳児にこここ教室 (24年7月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</p> <p>🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
<p>24</p> <p>⊕ 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p>🦷 小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p>🏠 梅垣薬局 ☎ 23-4888</p> <p>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>25</p> <p>👨 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>26</p> <p>🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>27</p> <p>🏠 9～10か月児健診 (25年10月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>28</p> <p>🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
<p>31</p> <p>⊕ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>🦷 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p>🏠 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<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>	<p>◆<b>乳幼児健診等</b> 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・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歳児にこここ教室：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。</p> <p>◆<b>予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは</b> —— 健康推進課（内線 1191）まで</p>		