

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

生活習慣の乱れにご用心 自身の血糖値を把握し、糖尿病を予防しよう



Hospital
ほすびた
ルポ 69
Reportage

現代の国民病とも呼ばれる糖尿病は、日本人の5人から6人に1人が罹患もしくはその予備軍とされており、現代社会では食生活、生活リズムが乱れ高血糖になりやすい環境であることから、血糖が健康に与える影響を意識し、早い段階から対策を行うことが大切です。そこで今回は、糖尿病・内分泌代謝内科の田中医師に、糖尿病と関わりの深い血糖についてお話をうかがいます。

―血糖とは―

血液中に含まれるブドウ糖のことで、血液100mL(1dL)中にブドウ糖が何mg含まれているのかを表します。食事で摂取した炭水化物などが消化吸収されると、ブドウ糖に変換され血液に入り血糖値が上昇するため、食前と食後で数値は変動します。一般的に、空腹時(10時間以上食事を摂っていない状態)の正常値は70〜110mg/dLになりますが、食事を摂るなどしてこの数値より高くなると、膵臓から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンの働きによって、ブドウ糖は細胞内に取り込まれエネルギー源として利用されるほか、余ったブドウ糖はグリコーゲンや中性脂肪に変換され体内に貯えられるため、血糖値は下がり、食後2時間程度で140mg/dLまで低下します。また、運動や食事を摂らないなどで血糖値が低下すると、肝臓や筋肉に貯えられたグリコーゲンや中性脂肪がブドウ糖に分解され、低血糖にならないように調整されます。

―低血糖と高血糖について―

血糖値が必要以上に低くなることを低血糖(空腹時で70mg/dL以下)と言い、震えや動悸、意識低下や昏睡を引き起こすほか、認知症を発症するリスクも高くなります。極端な食事制限や過剰な運動、糖尿病患者等が使用する血糖降下薬の効きすぎなどが原因で生じる場合が多いです。

一方で、2型糖尿病や耐糖能異常の発病によって血糖値が下がらない状態が続くことを高血糖(空腹時で110mg/dL以上、食後2時間で140mg/dL以上)と言います。高血糖状態では、血管を傷つけ動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を併発するほか、がんの発生率も高くなります。血糖値200mg/dLを超えてくると頻尿や喉が渇くなどの症状が見られますが、基本的に自覚症状が少なく、気づいた時には病状が進行してしまっていることもあります。高血糖の原因としては、遺伝的な要因と生活習慣の乱れが挙げられます。

―高血糖を招きやすい生活習慣とは―

不規則で栄養が偏った食生活、運動不足やストレスの溜め過ぎなどが挙げられ、このような生活習慣が持続するとインスリンの働きが悪くなり高血糖になりやすいため、まずは健康診断などで自身の血糖値を把握し、血糖値を正常に保つことが重要です。

―血糖値を正常に保つポイントは―

炭水化物(糖質)を摂り過ぎないことが大切で、食事の際にそのまま飲

み込まずによく噛むなどして食べ過ぎに気をつけるほか、一部のお菓子や清涼飲料水には糖質が多く含まれているため、こうした食品の摂り過ぎに十分注意しましょう。また、空腹の状態が長いほど炭水化物などの吸収効率が高まり血糖値が急上昇しやすいため、1日3食を規則正しく食べることが大切です。食物繊維には血糖値の上昇を抑える働きがあるので、食事の際は野菜から摂取するなど食べる順番を工夫しましょう。

このほか、有酸素運動を行うことも大切で、有酸素運動はストレス発散や代謝を高めインスリンの働きを良くする効果があります。1日30分ほど散歩するだけでも効果があるので、継続して行いましょう。

―市民の皆さんへひとこと―

高血糖の状態が長引くと糖尿病の発症リスクが高まるほか、低すぎても体調に悪影響を及ぼすため、日頃の生活習慣に気をつけ、血糖値を正常な範囲に保つよう努力しましょう。

2月17日(土)にカノラホールで糖尿病をテーマに市民公開講座を開催します。講演前に希望者へ血糖値の測定を行いますので、自身の血糖値を知り、糖尿病に対する知識を深めましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

0263-80000

※空腹時の血糖値が正常値と糖尿病の数値の間にある状態。糖尿病予備軍や境界型糖尿病とも呼ばれる。

糖尿病・内分泌代謝内科 田中 博貴 医師

日本大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和3年4月に岡谷市民病院に着任。休日は、子どもと過ごすことが多く、家族との時間を大切にしている。

お知らせ

令和6年度の事業をお話する 「市政懇談会」を開催します

令和6年度に取り組む各種事業について説明を行いますので、ご都合のよい会場に参加いただき、ご意見をお聞かせください。

開催日	時間	会場
2月15日(木)	午後7時～	湊公民館
2月16日(金)	午後7時～	カノラホール 小ホール (手話・要約筆記あり)
2月19日(月)	午後7時～	川岸公民館
2月22日(木)	午後7時～	長地公民館
2月23日(金・祝)	午後1時30分～	イルフプラザ・ カルチャーセンター

市政懇談会の模様は、シルキーチャンネル、市ホームページ、YouTubeでもご覧いただけます。

●シルキーチャンネル 特別番組

放送日…3月1日(金)～15日(金)

放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～

※3月4日～6日(予定)は、午後7時からのみ放送します。

※3月7日～10日(予定)は、午前10時からと午後3時から放送します。

問合せ●秘書広報課(内線1366)

新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」は、生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと接種を実施しています。接種期間は令和6年3月末日までとなり、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチンを1人1回接種します。

12歳以上65歳未満の人へ

●接種を希望する場合は、接種券の発行申請が必要です。

接種を希望する人は、「令和5年秋開始接種」の接種券を発行しますので、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または岡谷市ホームページ内の電子申請から接種券発行申請をしてください。申請後、順次接種券を送付します。

個別接種のご案内

1月より個別接種のみとなっています。接種を希望する人は、接種を実施している各医療機関へ直接接種予約の電話をしてください。ワクチン接種の実施医療機関は、右記のQRコードから、または市ホームページにてご確認ください。

※集団接種は、令和5年12月をもって終了しました。



乳幼児・小児の接種について

ホームページ・電子申請はこちら▲

12歳未満の乳幼児と小児の接種の申し込みは、新型コロナウイルス感染症対策室へお問い合わせください。電話にて日程調整し、受付が完了したら接種券をお送りします。

新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けることは、強制ではありません。予防接種による効果と副反応のリスクの双方をご理解のうえで、自らの意思で接種を受けてください。

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

健康

日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」(35歳以上)です。

まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう!

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということもあります。定期的に検診を受けることがとても大切です。

日時…2月18日(日) 午前9時～11時30分

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

対象…令和6年3月までに35歳以上の人

【検診項目】

①大腸がん検診

大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。

自己負担金: 520円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②胃がん検診(エックス線)

バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。

自己負担金: 1,260円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT)

CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。

自己負担金: 3,670円(免除対象外)

定員…各検診とも30名程度

申込み…2月6日(火)までに電話で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)



物価高騰対策

子育て世帯・低所得世帯に対して、給付金を支給します

電気・ガス代や食料などの物価高騰などに影響を受ける子育て世帯、住民税非課税世帯などに対して給付金を支給します。

岡谷市子育て世帯価格高騰対策支援給付金

▶対象者

- ①令和5年12月1日現在、市内に住民登録されている令和5年度に18歳に達するまでの児童
- ②上記以外で令和6年2月29日までに生まれた児童（新生児）、および転入児童（令和5年度に18歳に達する児童）

▶支給額…児童1人あたり一律1万円（1回限り）

▶申請方法…

- (1)児童手当受給者世帯で高校生以下の子どもは、児童手当の振込口座を活用し、「プッシュ型」で支給…申請手続き不要
- (2)下記に該当する人は、申請書に必要書類を添付して提出
 - ・基準日（令和5年12月1日）時点で岡谷市に対象児童の住民票があり、高校生相当の児童のみ養育する主たる生計維持者
 - ・上記②の児童の基準日における主たる生計維持者
 - ・上記①②の児童手当受給者（公務員に限る）

▶申請期限…3月15日（金）

問合せ●子ども課（内線1261）

住民税非課税世帯などに対する給付金

▶対象世帯…次の(1)、(2)のいずれかにあてはまる世帯

- (1) 住民税非課税世帯
世帯全員の「令和5年度住民税が非課税」の世帯
- (2) 家計急変世帯

令和5年1月～12月の収入が減少し、(1)と同様の水準にあると認められる世帯

▶支給額…1世帯あたり7万円

▶申請方法…

- (1) 住民税非課税世帯：
 - ①市からお知らせ通知が届いた場合…申請手続き不要（令和5年度給付金3万円受け取り口座へ支給）
 - ②市から確認書（一部申請書）が届いた場合…確認書（一部申請書）に必要書類を添付して提出
- (2) 家計急変世帯：申請書に必要書類を添付して提出

▶申請期限…3月15日（金）

問合せ●社会福祉課（内線1251・1222）



第73回 社会を明るくする運動 作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止や、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

【小学生の部】（敬称略）

●最優秀賞

林 咲恵（小井川小）

●優秀賞

間澤 祐仁（神明小）
牛山 柚穂（小井川小）
畑 徹平（上の原小）

●入選

長崎 春篤（神明小）
高島 未来（小井川小）
小口 蒼介（小井川小）
宮坂 美織（小井川小）
濱 綾乃（湊小）
鈴木 陽菜（長地小）
古室 咲姫（長地小）
横川 心海（長地小）
樋口 一颯（長地小）

【中学生の部】（敬称略）

●最優秀賞

西村 莉央（岡谷北部中）

●優秀賞

小林 凜桜（岡谷南部中）
藤森 春乃（岡谷東部中）
土田 実虎（岡谷東部中）

●入選

矢澤 瑞希（岡谷北部中）
小山 芽沙（岡谷南部中）
西村 幸輝（岡谷西部中）
齋藤 穂佳（岡谷西部中）
向山 緒美（岡谷西部中）
唐澤 龍斗（岡谷西部中）
小松 莉緒（岡谷西部中）
山田 美海（岡谷西部中）
網野 咲楽（岡谷西部中）

問合せ●社会福祉課（内線1251）



岡谷市農業シンポジウムを 開催します！

農業者の高齢化や後継者不足などによる遊休農地の拡大が課題とされていますが、解消するためにはにどんな手段があるのでしょうか。

今回のシンポジウムは、この遊休農地の活用方法についての講演となります。有効な遊休農地の活用方法やコツを学びましょう。

演題「遊休農地で地産地消を考える！」

日時…2月10日（土）

午後2時～3時30分（開場1時30分）

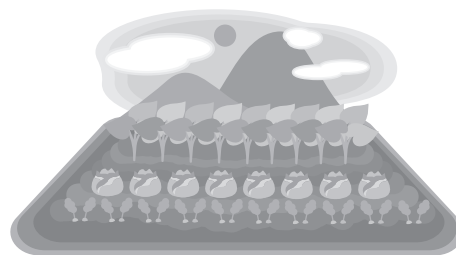
場所…カノラホール 小ホール

講師…長野県農政部農村振興課

地域営農係長 干川学哉さん

聴講無料

申込み不要



問合せ●農林水産課（内線1487）



令和6年度 会計年度任用職員募集

応募締切…2月13日(火)

雇用期間…4月1日～令和7年3月31日

番号	職種	業務内容	資格など	勤務先・募集人数・問合せ
①	補助事務員	主に 窓口受付業務 および一般事務	主に パソコン操作の できる人、 普通運転免許	総務課・2名・内線1551 / 危機管理室・1名・内線1591 / 医療保険課・1名・ 内線1186 / 商業観光課(岡谷太鼓道場)・1名・内線1455 / 土木課・1名・ 内線1320 / 水道課・1名・内線1411 / 教育総務課(市内小中学校)・若干名・ 内線1218 / 図書館・若干名・☎22-2031

※上記補助事務員の業務内容・必要な資格・勤務時間などは担当課によって異なります。応募・問合せは各担当課までお願いします。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
②	専門看護師	社会福祉課	障がい支援区分認定 調査業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	看護師または保健師	社会福祉課 (内線1252)
③	専門相談員	社会福祉課	生活福祉に係る 相談業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	特になし	社会福祉課 (内線1258)
④	専門相談員	社会福祉課	ひとり親自立支援に 係る相談業務	若干名	午前9時～午後5時15分のうち 5時間45分	特になし	
⑤	専門(保健師・ 看護師等)	介護福祉課	高齢者対象の相談支 援、介護予防ケアマ ネジメント業務	若干名	午前9時～午後3時45分	パソコン操作のできる人、 普通運転免許	介護福祉課 (内線1281)
⑥	補助保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免許 状取得者も可)	子ども課 (内線1262)
⑦	長時間保育 補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分・午後4 時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で 保育に関心のある人	
⑧	補助調理員	市内保育園	保育園での調理業務 栄養業務補助	若干名	①午前8時30分～午後4時15分 ②午前8時30分～午後2時	特になし(栄養士・調理師 免許取得者は考慮)	
⑨	補助保育士	子ども 発達支援 センター	子ども発達支援セン ター療育全般	1名	午前8時30分～午後4時	保育士(幼稚園・小学校・ 養護学校教諭の普通免許 状取得者も可)	子ども課 (内線1266)
⑩	専門保健師	健康推進課	母子保健業務、予防 接種関連業務、特定 保健指導業務、健康 教育、健康相談など	若干名	午前8時30分～午後4時	パソコン操作のできる人、 普通運転免許、行政保健 師経験あればなお可	健康推進課 (内線1164)
⑪	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の 給食調理業務	若干名	午前8時30分～午後4時15分	普段料理をしている人、 体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
⑫	特別支援教育支援員 (4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校の特別支援を要 する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	普通運転免許	教育総務課 (内線1219)
⑬	学童クラブ 指導員(専門)	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導(入退所手続き 事務、運営全般)	若干名	①学校登校日…午後1時30分～ 6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	教員免許取得者または 保育士	教育総務課 (内線1213)
⑭	学童クラブ 補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生 活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～ 6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～ 午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験 のある人、または関心のある人	
⑮	専門司書	図書館	図書館司書業務、読 書普及活動業務全般	若干名	午前9時～午後6時30分のうち 5時間45分	司書資格、パソコン操作の できる人、普通運転免許	図書館 ☎22-2031
⑯	補助業務員	図書館	施設管理、営繕、ボ イラー管理等	1名	午前8時30分～午後3時	普通運転免許	
⑰	補助専任教員	看護 専門学校	看護教育に関する 専任教員業務	2名	午前8時30分～午後4時	看護師免許を有し、保健師、 助産師、看護師として実務 に5年以上従事した、看護 教員養成講習会の受講修了 者、専任教員の実務経験者	看護 専門学校 ☎23-5030

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。

所得の申告は
お早めに

市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

申告期間 2月16日(金)～3月15日(金) **問合せ** ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

1 あなたは申告が必要? それとも不要?

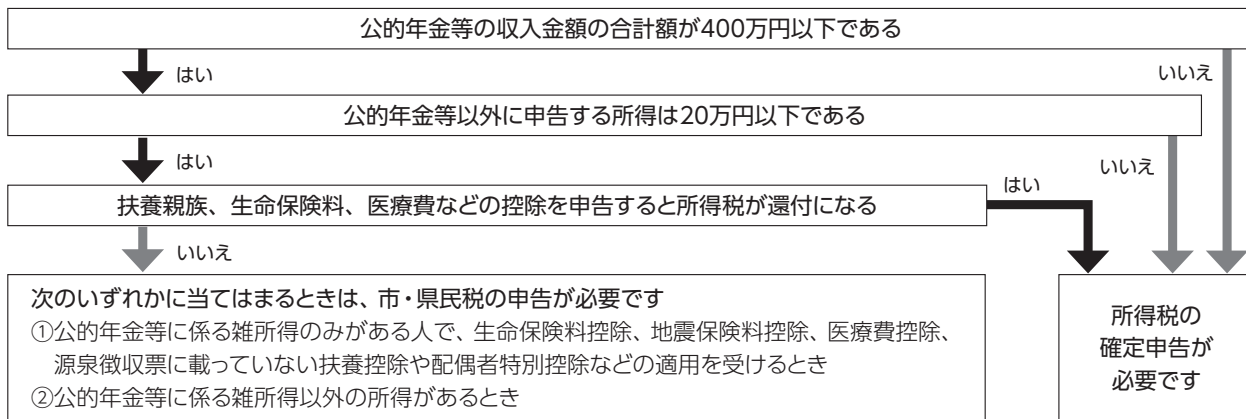
令和6年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

●市・県民税の申告をしなくてもよい人

- 令和5年分の所得税の確定申告書を提出する人
※所得税の確定申告が市・県民税の申告を兼ねています。
- 1か所からの給与所得のみで、年末調整済みの人
- 公的年金以外に収入がなく、①・②のどちらかにあてはまる人
①65歳以上で公的年金収入額合計が151.5万円以下の人
②65歳未満で公的年金収入額合計が101.5万円以下の人
※市・県民税は非課税となります。
- 令和5年中の収入がない、または非課税収入*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族となる人

●市・県民税の申告が必要な人

- 給与、公的年金以外の収入があり所得税の納税や還付がない人
- 令和5年中の収入がない、または非課税収入*のみで、家族の年末調整、確定申告などで扶養親族になっていない人
※収入がない旨の申告が必要です。申告により、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減対象になる場合があります。
- 公的年金を受給している人は、下記のフローチャートをご覧ください。
*非課税収入：遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など



2 申告のしかた 次のいずれかの方法で申告書を提出しましょう

所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参) 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照

諏訪税務署からのお知らせ

確定申告には、自分のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用する、e-Taxが便利です。確定申告会場に出向かずに、自宅から申告書を提出できます。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間が不要です。給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象です。マイナポータル連携をご利用ください。

- 確定申告については国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。
- e-Tax・作成コーナーの操作に関する問合せ(祝日を除く月～金曜)「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」☎0570-01-5901

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】

開設期間…2月16日(金)～3月15日(金) ※土・日・祝日除く
受付時間…午前8時30分～午後4時 相談開始…午前9時～
会場…諏訪税務署

- 入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。
 - ①国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行 国税庁LINE公式アカウント
 - ②各会場で当日配付
(配付状況により相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※確定申告会場では、スマホ申告を基本とした相談体制をとっています。
※マイナンバーカードを利用して申告する場合は、併せてカード作成時に登録したパスワード(①数字4桁+②英数字6～16桁)もご用意ください。
※必要書類が不足している場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認のうえ、お越しください。

市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(郵送・持参)

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意しております。郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

会場 市役所9階 大会議室

受付時間

午前8時30分～午後3時30分

※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時前
は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月16日(金)	下浜区
★ 2月19日(月)	新屋敷区、小口区
★ 2月20日(火)	西堀区
★ 2月21日(水)	間下区
★ 2月22日(木)	小尾口区、上浜区
★ 2月26日(月)	小井川区
★ 2月27日(火)	岡谷区
★ 2月28日(水)	小坂区、花岡区
★ 2月29日(木)	三沢区、橋原区
★ 3月 1日(金)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
★ 3月 4日(月)	中屋区、中村区
★ 3月 5日(火)	東堀区
★ 3月 6日(水)	横川区、東堀区
3月 7日(木)	今井区
3月 8日(金)	湊地区・今井区
3月11日(月)	湊・川岸・長地地区以外
3月12日(火)	湊・川岸・長地地区以外
3月13日(水)	川岸地区
3月14日(木)	長地地区
3月15日(金)	地区割日(目安)に申告できない人

【お願い】

- 申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
- 正午～午後1時までは受付を制限します。



**以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません
申告相談は、諏訪税務署へお願いします。**

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■ 損失、繰越損失 ■ 消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■ 外国人の申告
- 過年分の申告(令和4年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

税理士会による確定申告相談

左記日程表★の日に同会場にて開催します。

(受付時間: 午前9時～正午・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。受付でお申し出ください。

※収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。

※相談をお受けできない申告は上記のとおりです。

e-Tax(電子申告)に 挑戦してみよう!

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。「e-Taxで確定申告したいけど、自宅でひとりやるのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?

※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

必要なもの

●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)

- 確定申告のお知らせはがき
- ID・パスワード方式の届出完了通知 など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。

●マイナンバーについての下記①・②のいずれか

①マイナンバーカード

②番号確認書類(通知カードなど)+身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

●還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)

●筆記用具(ボールペンなど)

●所得(収入)を証明する書類

- 令和5年中の所得が明らかになる資料
 - 給与、公的年金などの源泉徴収票
 - 報酬、一時所得、配当などの支払調書
- 作成済みの収支内訳書(営業等、農業、不動産所得のある人)など

●控除を証明する書類

- 令和5年中に支払った金額などがわかる資料
 - 国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
 - 生命保険料、地震保険料の各種控除証明書
- 作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)
 - ※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。
- 寄附金受領証明書 など

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…2月1日(木)～7日(水) 午前8時30分～午後5時15分(土・日除く) 抽選会・入居説明会…2月9日(金) 午後1時30分～3時
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内) 市役所3階 301A会議室
 直通☎78-3710 入居指定日…4月1日(月)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
学ヶ丘	赤羽2	S53	3DKB	5階建	4階	1	17,900～26,700	3,700			
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	3階	1	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	28,900～43,000	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,200～24,100	3,500		可	
田中線	田中町2	H15	2DKY	4階建	4階	1	21,000～31,200	3,500			
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	1・3階	2	11,500～17,100	4,000	有	可	
加茂B	加茂町2	S47	3KB	8階建	2階	1	13,000～19,400	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食卓、LDK:DK兼居間、
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)
 (注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。
 ※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

【子育て世帯の入居を応援します!】

支援内容: 通常の市営住宅には整備されていない、ユニットバス・給湯器・網戸を完備!

募集期間…2月1日(木)～16日(金)
 募集世帯…子育て世帯 ※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯。
 募集住戸…小萩K3市営住宅(3階・4LDK)、堂前市営住宅(3階・3DKB)
 募集戸数…小萩K3:2戸、堂前:1戸

(応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。)

入居予定…令和6年4月

※詳しい募集案内や内覧希望などは、都市計画課までお問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1337・1375)



イメージ

お知らせ

「いじめをなくすために」
 子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、学校からいじめをなくすため、子どもたち自らが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月13日(火)～3月1日(金)

場所…市役所1階ロビー

「いじめ根絶子ども会議」のようす



問合せ●教育総務課(内線1219)

健康ひと回メモ

No.556

ノロウイルス感染症について

ノロウイルス感染症とは、秋から春にかけて流行する、ノロウイルスの感染を原因とする胃腸炎のことです。また、ノロウイルスは食中毒を引き起こすことでも知られています。

症状は、ノロウイルスに感染して1〜2日経過すると、吐き気、嘔吐、下痢といった消化器症状が現れます。発熱を伴うこともありませんが軽度で、そのほかに腹痛、頭痛、寒気、筋肉痛、だるさ、喉の痛みなどがみられることもあります。通常はこれらの症状が1〜2日ほど続き、後遺症なく自然に回復することがほとんどですが、乳幼児や高齢者などでは頻回な下痢と嘔吐によって脱水症状に陥ることもあり、注意が必要です。

ノロウイルスの主な感染経路は経口感染です。ウイルスが付着した物品や飲食物、感染者の吐物や便などを介しても感染します。ノロウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に多く潜んでいることもあり、十分に加熱せずに摂取すると感染する危険が高くなります。また、ウイルスが付着した調理者の手や調理器具を介して飲食物にノロウイルスが付着することも感染の原因になります。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスが体内に侵入しただけで感染するため、注意が必要です。治療は、胃腸の調子を整える整腸剤、発熱に対する解熱剤などの薬物療法、脱水症状が強い場合は点滴治療といった対症療法が行われます。

ノロウイルス感染症を予防するには、体内に

ノロウイルスを侵入させないことが大切です。

1. カキなどの二枚貝は中心部まで加熱(85℃、90℃で90秒以上)してから食べましょう。湯通し程度の不十分な加熱ではウイルスの感染力は失われません。
2. 生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄しましょう。
3. トイレの後、調理をする際、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。
4. 手洗い後、使用するタオルなどは清潔なものを使用しましょう。

身近に感染者がいる場合の予防方法は、流水と石けんでこまめに手を洗い、マスク着用などの基本的な感染対策をしましょう。また、次亜塩素酸による身の回り品の消毒も大切です。業務用の次亜塩素酸ナトリウムや家庭用の塩素系漂白剤を使って、塩素濃度200ppmの塩素液を作り(塩素系漂白剤の場合、ペットボトルキャップ2杯(原液10ml)に水を加え合計2Lにすると作れます)、感染者の利用した食器を浸すほか、多くの人が触れるドアノブや感染者の嘔吐を処理した後の床や壁などは拭き取り消毒をすることが効果的です。ただし、塩素液を使用する際は、使用上の注意をよく確認するようにしましょう。加熱消毒ができるものに対しては、85℃で1分以上の加熱をすることも有効です。なお、感染者の便の中には、症状が改善された後も3〜7日間ほどはノロウイルスが排出されるため、症状改善後の場合も7日ほどは徹底した感染対策を講じるようにしましょう。

(岡谷市医師会)

募集

岡谷市の発行物などへの 有料広告を募集します

●掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

健診用窓あき封筒への広告募集

規格・数量…健診用窓あき封筒(角型20号 A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠

発送予定枚数:約4,200部

掲載料…1枠30,000円

使用期間…令和6年5月〜11月

応募方法…申請書を健康推進課窓口へ提出してください。募集要項・申請書はホームページからもダウンロードできます。

応募締切…3月8日(金)



こちらから▶

問合せ●健康推進課(内線1181)

諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

規格・枠数…

①大浴場ロッカー扉 表面、サイズ:A4
全120枠(9枠か12枠のどちらかを選択)

②1階トイレ個室内壁面 サイズ:A3 5枠

③エレベーター内壁面 サイズ:A2 1枠

掲載料…①9枠10,800円、12枠14,400円

②1枠12,000円 ③1枠24,000円

掲載期間…1年間

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口へ提出してください。応募要領・申請書はホームページからもダウンロードできます。

※広告の原稿は自身で準備してください。



こちらから▶

問合せ●社会福祉課(内線1222)