

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

# 生活習慣を見直し、ホルモンバランスを整える 女性ホルモンが体に与える影響と女性の健康課題について



Hospital  
ほすびた  
ルポ 71  
Reportage



女性ホルモンの分泌量が大きく変化するため、ライフステージに応じて様々な影響を受けます。特に、思春期から性成熟期にかけては女性ホルモンの分泌が増えるため、月経不順、月経困難症や月経前症候群など月経に関するトラブルが起きやすくなるほか、悪化すると子宮内膜が子宮外で増殖し炎症をきたす子宮内膜症や子宮筋腫（子宮内にできる良性腫瘍）などを発症する恐れがあります。性成熟期から更年期にかけてはホルモン周期の変動により、月経異常や自律神経失調症な

「体の不調や慢性的な症状でお悩みの方へ、セルフケア・家族ケア外来を開設しました」

女性の社会進出が加速し、出生率が低下している現代では、不規則な生活習慣により、女性に特有の病気を発症する人が増えていきます。今回は、産婦人科の鈴木医師に女性ホルモンが体に与える影響や女性の健康課題についてお話をうかがいます。

## 女性ホルモンが体に与える影響は

女性の体は、年齢とともに女性ホルモンの分泌量が大きく変化するため、ライフステージに応じて様々な影響を受けます。特に、思春期から性成熟期にかけては女性ホルモンの分泌が増えるため、月経不順、月経困難症や月経前症候群など月経に関するトラブルが起きやすくなるほか、悪化すると子宮内膜が子宮外で増殖し炎症をきたす子宮内膜症や子宮筋腫（子宮内にできる良性腫瘍）などを発症する恐れがあります。性成熟期から更年期にかけてはホルモン周期の変動により、月経異常や自律神経失調症な

女性の社会進出が加速し、出生率が低下している現代では、不規則な生活習慣により、女性に特有の病気を発症する人が増えていきます。今回は、産婦人科の鈴木医師に女性ホルモンが体に与える影響や女性の健康課題についてお話をうかがいます。

## 女性が抱える健康課題について

働く女性が増え、男女ともに世帯での自炊率が下がっている中で、子宮内膜症や子宮筋腫など女性ホルモンの影響による病気を発症する人は年々増加傾向にあり、特に思春期以降の早い段階で発症する人が増えていきます。妊娠・出産の機会が減り生涯の月経回数が増えたことによるほか、食生活や生活様式の変化などでホルモンバランスが乱れやすい環境にあることが主な要因として挙げられます。

## ホルモンバランスを整えるには

女性ホルモンに関する正しい知識を身に付け、日常生活を規則正しく整えることが重要です。女性は特に生活習慣の影響を受けやすくホルモンバランスが乱れやすいことから、食生活を見直し運動習慣を身に付けるほか、十分な睡眠、禁煙や禁酒に努めることが大切です。

また、規則正しい生活を送っているつもりでも、ホルモンバランスが乱れていることは良くあることなので、体

の不調を感じても原因を自分で特定できない場合などは、一度かかりつけ医や病院を受診し相談することが大切です。

岡谷市民病院では、そうした体の不調や慢性的な症状で悩む人などを対象にセルフケア・家族ケア外来を開設しています。外来では、日常生活での問題や課題を洗い出し、医師と一緒に取り組み方法などを決め、改善に向けたアドバイスをを行っています。

## 市民のみなさんへひとこと

産婦人科では生活習慣に起因する病気が多いので、規則正しい生活を心がけホルモンバランスを整えることが治療の第一歩です。特に、バランスの良い食事は健康の基本です。不調の原因が自分で分からないなどの場合は、かかりつけ医や病院を受診し相談しましょう。セルフケア・家族ケア外来では患者さんの気持ちに寄り添いながら、一緒に解決策を見つけていきたいと思っています。産後ケアや赤ちゃんの寝返りが打てないなどの発達相談も行っていますので、お困りの人は気軽に受診してほしいと思います。



### 産婦人科 鈴木 靖子 医師

信州大学卒業後、横浜市立大学附属病院などを経て、令和2年4月に岡谷市民病院に着任。産婦人科医長。休日は、古武術整体やコーチングスキルを学ぶなど研鑽に励んでおり、今後はセルフケアのやり方などを病院ホームページで配信していきたいと話す。

問合せ ● 岡谷市民病院

TEL 0263-80000

お知らせ

## 令和6年度の 軽自動車税 (種別割) はいくらかかるの?

軽自動車税 (種別割) の税額 (年税額) は車の種類や経過年数などによって決まっています。令和6年度の納税通知書は5月上旬に発送しますので、期限内に納めてください。

### 【軽自動車 (三輪・軽四輪) の税率 (年税額)】

新車登録を受けた時期 (車検証上の「初度検査年月」) により、右表のとおり税率 (年税額) が異なります。

| 新車登録を受けた時期 | 平成27年4月1日以降 | 平成22年4月1日～平成27年3月31日 | 平成22年3月31日以前 (13年以上経過したもの) |
|------------|-------------|----------------------|----------------------------|
| 車両区分 / 税率  | 標準税率 (★)    | 旧税率                  | 重課税率                       |
| 軽三輪        | 3,900円      | 3,100円               | 4,600円                     |
| 軽四輪 乗用     | 自家用         | 10,800円              | 7,200円                     |
|            | 営業用         | 6,900円               | 5,500円                     |
| 軽四輪 貨物     | 自家用         | 5,000円               | 4,000円                     |
|            | 営業用         | 3,800円               | 3,000円                     |

〈軽減後の課税額〉

| 車両区分 / 税率 | 標準税率のうち、軽減税率対象区分 |             |             |
|-----------|------------------|-------------|-------------|
|           | [A]              | [B]         | [C]         |
| 軽三輪       | 1,000円           | 2,000円 (※1) | 3,000円 (※1) |
| 軽四輪 乗用    | 自家用              | 2,700円      |             |
|           | 営業用              | 1,800円      | 3,500円 (※2) |
| 軽四輪 貨物    | 自家用              | 1,300円      |             |
|           | 営業用              | 1,000円      |             |

### ★グリーン化特例による軽減税率について

標準税率対象車両のうち、購入して初めて課税される車 (令和5年4月から令和6年3月までに新車登録を受けた車) のうち、環境負荷の少ない車両は、令和6年度分の軽自動車税 (種別割) が右表のとおり軽減されます。

なお、軽減の対象となる基準や軽減内容は右記のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

【A】電気自動車など

【B】令和12年度燃費基準90%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

【C】令和12年度燃費基準70%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

※1: 乗用営業用のみ対象となります。

※2: 平成30年排出ガス基準50%低減達成車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車に限ります。

問合せ●税務課 (内線1127)

お知らせ

## 高齢者安全運転健康診断を実施します

### 【あなたの運転は健康ですか?】

自身の運転技術の癖や注意点を理解し安全運転につなげましょう! 自動車学校の車両を使用して、約1時間でコースを実走し、教官のチェック・指導を受けます。

開催月…5月から11月の間

※具体的な日時は、申込み後、岡谷自動車学校から連絡します。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,300円 (自動車学校へ支払い)

※当日キャンセルの場合、全額負担となります。

対象…①岡谷市民で令和6年度中に70歳以上となる運転免許保有者 (昭和30年4月1日以前に生まれた人)、②今後も運転を継続したい人、③シルバーマークを掲示する人、④今年度内に運転免許証の更新を迎えない人、⑤運転に自信のない人や普段運転をあまりしない人 ※以上のいずれかに当てはまる人

定員…20名 (先着順・定員になり次第締め切り)

申込み…4月15日 (月) 午前8時30分から受付開始。市役所1階市民生活課窓口へお越しください。(運転免許証を必ず持参)

問合せ●市民生活課 (内線1166)

お知らせ

## 自転車用ヘルメット購入費 支援補助金

重大事故を未然に防止するため、ヘルメット購入費の一部を助成します。

対象…市内在住の16歳～18歳までの高校生等及び65歳以上の人で、令和6年1月1日以降に新品のヘルメットを購入した人  
※過去に県内の他市町村で補助制度を受けていたり、補助対象経費に対して他の助成を受けている人は除く。

※同一世帯の人全てに市税の滞納がないこと

補助金額…購入費の2分の1以内 (上限2,000円)

申込み…申請書に必要書類を添えて、市民生活課窓口にて申請してください。

申請期間…令和7年2月28日 (金) まで

※土・日・祝日を除く

※補助金の交付は1人につき1回限りで、購入した日から1年以内に申請してください。

※予算の上限に達した場合は、期間中であっても補助を終了することがあります。

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課 (内線1166・1167)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 国民年金保険料は前納がお得です

令和6年度の国民年金保険料は月額「16,980円」です。早めのお支払い（前納）や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

| 令和6年度           | 1か月分            | 6か月分               | 1年分                | 2年分                  |
|-----------------|-----------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 現金支払（月々）        | 16,980円         | 101,880円           | 203,760円           | *413,880円            |
| 現金支払（前納）<br>割引額 |                 | 101,050円<br>830円   | 200,140円<br>3,620円 | *398,590円<br>15,290円 |
| 口座振替（前納）<br>割引額 | *16,920円<br>60円 | 100,720円<br>1,160円 | 199,490円<br>4,270円 | *397,290円<br>16,590円 |

※口座振替1か月前納（早割制度）は「納付期限よりも1か月早く口座より振替」する方法です。

※2年分の支払いに関しては、令和7年度の国民年金保険料17,510円を適用しています。

### 【口座振替】

**申込み**…口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所市民生活課窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。

### 【現金支払い】

**支払い方法**…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、対応するQRコード決済アプリにて納めてください。納付期限は、「納付対象月の翌月末日」です。また、前納を希望する人で、納付書を持っていない場合は、岡谷年金事務所へ再発行希望の連絡をしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課（内線1158）

お知らせ

## 税務署からのお知らせ 所得税・個人住民税の定額減税説明会

令和6年度税制改正に伴い、所得税・個人住民税の定額減税が実施されますので、源泉徴収義務者を対象とした説明会を下記の日程で開催します。

説明会は予約制です。予約方法は国税庁ホームページの「定額減税特設サイト」に掲載されていますので、参加希望の人は事前の予約をお願いします。



こちらから▲

| 日時       | 場所                |
|----------|-------------------|
| 4月11日（木） | カノラホール（岡谷市）       |
| 4月16日（火） | 諏訪市文化センター（諏訪市）    |
| 4月23日（火） | 茅野市役所 8階大ホール（茅野市） |
| 5月9日（木）  | カノラホール（岡谷市）       |
| 5月14日（火） | 茅野市役所 8階大ホール（茅野市） |
| 5月16日（木） | 諏訪市文化センター（諏訪市）    |

問合せ●諏訪税務署 法人課税第一部門 ☎57-5213

お知らせ

## 国民健康保険税 令和6・7年度の税率が決定

医療費などが増え続けるなか国保財政の安定運営のため、県が示す標準保険税率に準じ、1年おきに税率改定を行っています。

令和6年度の改定では、資産割を廃止し、所得割・均等割・平等割の税率を変更します。1人あたり平均年税額で3.54%の増となります。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 〈令和6年・7年度 国民健康保険税率〉

| 区分  | 医療給付費分  | 後期高齢者支援金等分 | 介護給付金分  |
|-----|---------|------------|---------|
| 所得割 | 7.26%   | 2.89%      | 2.38%   |
| 均等割 | 23,200円 | 10,200円    | 10,000円 |
| 平均割 | 22,600円 | 8,200円     | 8,000円  |

※4月から6月の3か月分は暫定課税のため、令和5年度年税額の12分の1相当額ずつを納付していただきます。7月の本算定時に令和6年度年税額を算定し、暫定賦課の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただくことになります。

問合せ●医療保険課（内線1186・1187・1189）

お知らせ

## 後期高齢者医療保険料 令和6・7年度の保険料率が決定

|                          |   |                                  |   |                                  |
|--------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 均等割額<br>一人あたり<br>44,365円 | + | 所得割額<br>賦課のもととなる<br>所得金額 × 9.45% | = | 年間保険料<br>(限度額80万円)<br>100円未満切り捨て |
|--------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|

|      | (令和4・5年度) | (令和6・7年度) |
|------|-----------|-----------|
| 均等割額 | 40,907円   | 44,365円   |
| 所得割率 | 8.43%     | 9.45%     |
| 限度額  | 660,000円  | 800,000円  |

※激変緩和措置として、昭和24年3月31日以前に生まれた人や、障害があり後期高齢者医療保険に加入した人等は、令和6年度中の賦課限度額が73万円となります。また、基礎控除後の総所得金額が58万円以下の人は、令和6年度の所得割率が8.56%となります。

### ▶納付書払いまたは 口座振替の人

4月中旬に、暫定保険料額決定通知書をお送りします。

4月から6月の支払額は、令和5年度年間保険料額の12分の3に相当する額になります。

### ▶年金天引きの人

仮徴収として、4月・6月・8月の年金から天引きする額は、原則として、令和6年2月分の保険料額と同じ額になります。

4月から新たに特別徴収の対象となった人には「特別徴収開始通知書」をお送りします。

問合せ●医療保険課（内線1175・1179）

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 狂犬病予防の 集合注射を実施します

生後91日以上の子の飼主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
  - 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合**…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合**…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書（猶予証明書など）を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- **予防注射手数料…3,600円**  
(予防注射3,050円+注射済票550円)  
**つり銭のないようにお願いします。**  
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。



| 月日           | 場所・時間              |                        |                           |                            |                         |                         |                      |
|--------------|--------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 4月10日<br>(水) | 小坂公民館<br>9:00~9:10 | 湊支所<br>9:25~9:35       | 橋原区公所<br>9:55~10:10       | 下浜区民センター<br>10:25~10:55    | 小尾口区公民館<br>11:10~11:20  | 小井川区民会館<br>11:35~12:00  | 今井区公所<br>12:15~12:35 |
| 4月11日<br>(木) | 西堀区公所<br>9:00~9:15 | 間下区民センター<br>9:35~10:00 | 横川公会堂<br>10:20~10:35      | 中村区民センター<br>10:50~11:05    | 中屋区公民館<br>11:20~11:30   | 東堀柴宮館<br>11:45~12:10    |                      |
| 5月15日<br>(水) | 横川公会堂<br>9:00~9:20 | 上浜公民館<br>9:40~9:55     | 小井川区民会館<br>10:10~10:30    | 西堀区公所<br>10:45~11:00       | 下浜区民センター<br>11:15~11:35 | 小口区民センター<br>11:50~12:00 |                      |
| 5月16日<br>(木) | 川岸支所<br>9:00~9:20  | 駒沢公民館<br>9:35~9:45     | 三沢区旧十町内集会所<br>10:05~10:15 | 三沢区コミュニティ施設<br>10:30~10:50 | 今井区公所<br>11:10~11:25    | 岡谷区公所<br>11:40~12:00    | 樋沢区公所<br>12:20~12:30 |
| 5月26日<br>(日) | 長地支所<br>9:00~10:00 | 川岸支所<br>10:25~10:55    | 湊支所<br>11:15~11:25        | 市役所イベント広場<br>11:45~12:20   |                         |                         |                      |

問合せ●市民生活課 (内線1171)

お知らせ

## 令和6年4月からの 指定管理者が決まりました

### 指定管理者制度とは

公の施設の管理に民間の能力を活用し、住民サービスの向上を図るとともに、経費の節減などを行うことを目的とした制度です。詳しくは、施設担当課へお問い合わせください。

|       |   |
|-------|---|
| 施設名   | 岡谷市スポーツ施設<br>(岡谷市民総合体育館、市営岡谷球場<br>岡谷市民川岸スポーツ広場、岡谷市民湖畔広場<br>岡谷市家庭球場、岡谷市民水泳プール) |
| 指定管理者 | シンコースポーツ株式会社  |
| 担当課   | スポーツ振興課 ☎22-8804  |
| 指定期間  | 5年(令和6年4月~11年3月)  |

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 施設名   | 岡谷健康福祉施設(ロマネット) |
| 指定管理者 | 株式会社やまびこスケートの森  |
| 担当課   | 健康推進課(内線1181)   |
| 指定期間  | 3年(令和6年4月~9年3月) |



◀ 指定管理者制度導入状況などについては、市ホームページで公表しています。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804 / 健康推進課 (内線1181)

お知らせ

## 高齢者用肺炎球菌予防接種の 対象者が変わります

令和6年度より、高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種の対象者が下記のとおりとなります。(平成26年から国が行っていた、70歳以上の刻みの年齢の人に対する一部補助の経過措置は、令和6年3月末で終了となりました。)

### 対象者

- ① 65歳の人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

### 通知時期

- ① の対象となる人へは、65歳の誕生日の翌月上旬に予診票を同封して個別通知します。
- ② の対象となる人は、健康推進課へお問い合わせください。なお、接種の可否は主治医の判断となりますので、主治医にご相談ください。

**接種期間**…個別通知到着後から、66歳の誕生日の前日までの約1年間(医療機関の休診日を除く)

**接種回数**…接種期間中に1回

**費用**…市の負担分3,000円が支払い時に差し引かれます。(差額は自己負担)

問合せ●健康推進課 (内線1182)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

なんでも話して気持ちを楽ししてみませんか？  
ひとりで悩まないで“女性のための相談室”

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、女性カウンセラーがお話をお聞きします。だれに相談すればいいのか…と悩んでいること、まずは話してみませんか？どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。※秘密は固く守られます。

※相談の結果、必要のある人には関係相談機関をご紹介します。

|     |          |           |           |
|-----|----------|-----------|-----------|
| 開催日 | 4月16日(火) | 8月21日(水)  | 12月17日(火) |
|     | 5月21日(火) | 9月17日(火)  | 1月21日(火)  |
|     | 6月18日(火) | 10月15日(火) | 2月18日(火)  |
|     | 7月16日(火) | 11月19日(火) | 3月18日(火)  |

※第3火曜日を基本としていますが、都合により日程が変更となる場合があります。

時間…①1時～1時50分 ②2時～2時50分 ③3時～3時50分  
※予約制 1日3名(1人50分)

料金…無料

申込み…事前にお電話でお申し込みください。

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

募集

令和6年度「出張フォーラム」  
実施団体募集

～あなたの職場・団体・サークルなどに講師を派遣～

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークル、事業所などの集まりに講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含むおおむね10名以上の団体など。  
ただし、営利目的、政治宗教活動の集会は対象外。

募集団体数…おおむね7団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…市で講師を派遣し、謝礼は市が負担します(上限あり)。会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで助け合って子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「男女が支え合い明るく元気な暮らしを～食と健康～」など

申込み…4月30日(火)までに応募用紙を提出してください。

(用紙は市ホームページでも入手可)

詳しくはこちらから▲



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

健康

自分に合った運動を見つけよう！  
「運動と食事を見直す講座」受講者募集

日頃から、自分の体に合った運動を行い、食事をとることが大切です。岡谷市国保加入者を対象に、体組成の測定を行い、管理栄養士から食生活に関する知識を学ぶとともに、健康運動指導士が家庭でできる運動を指導します。効果的な運動を始めたい、食習慣を見つめ直したい、そんなみなさんに受講をおすすめします！

日時…1回目：6月21日(金)・2回目：7月17日(水)

いずれも午前10時～(2時間くらい)

※1回目と2回目は同じ内容です。

場所…岡谷市保健センター 研修室

対象…岡谷市国保の加入者

※医師から運動の制限を受けている人は受けられません。

定員…各回10名(先着順。定員になり次第締め切り)

費用…500円

申込み…随時受け付け。締め切りは、各開催日の1週間前までです。

健康ポイント対象事業  
Okay Pay  
200ポイントもらえます

問合せ●医療保険課(内線1186) / 講座内容の問合せ●  
やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

募集

おかやシェアオフィス  
入居者募集中

働き方や働く場の多様化、創業への後押し、若者の地方回帰の受け皿となるべく、昨年4月にシェアオフィスをオープンしました。ブースごとの契約となるため、自分にあった快適な環境で業務を行うことが可能です。

場所…中央町二丁目2番1号(中央町アミューズメント施設内)

料金…5,000円～65,000円/月

対象…創業予定者ほか

定員…13社(定員になり次第締切)

申込み…テクノプラザおかや窓口、郵送、メールなど

※料金など詳細は、テクノプラザおかやのホームページを参照



こちらから▲

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

募集

シルキーバスやバス停へ  
広告を掲載しませんか？

市内を走るシルキーバス車両やバス停に、広告を掲載することができます。

バスは毎日同じルートを繰り返し運行し、バス停は市内のあらゆる場所に点在しているため、バスの利用者だけでなく、歩行者や車の運転手など多くの人の目に留まりやすいという特徴があります。ぜひご活用ください。

掲載位置・掲載規格

バス車両：側面 1枠たて45cm×よこ100cm程度以内

バス停留所：1枠たて60cm×よこ30cm程度以内

広告料

バス車両：1枠3,000円/月

バス停留所：1枠900円/月

広告物の作成・設置・撤去など広告主が負担。  
マグネットなど、剥離が可能な素材で作成してください。

※詳細は電話にてお問い合わせください。

問合せ●商業観光課（内線1452）

環境

ごみ・資源物の適正処理に  
ご協力ください

●家庭ごみ収集カレンダー

区を通じて全世帯に配布され、ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。



●市ホームページ「家庭ごみの出し方」

各区の「家庭ごみ収集カレンダー」や「ごみ分別ガイド」など、役立つ記事を掲載しています。



●市ホームページ「わかりやすい! ごみ・リサイクル動画」

動画でわかりやすく分別などの説明を行っています。



●家庭ごみ・資源物 収集場所マップ

スマートフォンやパソコンで、自宅付近の収集場所や、収集場  
所に出すことができる品目を調べられます。



●岡谷市LINE公式アカウント

ごみ・資源物の収集日をお知らせする通知や、検索で分別方法  
を調べられる機能が利用できます。



このほか、地区回覧などで情報発信を行います。これらの情報を活用し  
て、ごみ・資源物の適正処理にご協力をお願いします。

問合せ●環境課（内線1447・1448）

環境

住宅用再エネ設備等導入補助金  
のお知らせ

ゼロカーボンシティの実現に向けて、個人住宅用再エネ設備  
を導入する経費の一部を補助します。

蓄電システム導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／10kW未満の太陽光発電設備に連  
結する定置型蓄電システム（環境省ZEH支援事業の対象製品）

※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

補助金額…設置費用の10分の1以内（上限10万円）

☆長野県既存住宅エネルギー自立化補助金、グループパワーチョイスとの併用も可。

補助件数…35件 受付開始…4月～

電気自動車充放電設備（V2H）導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／経済産業省「CEV補助金」の補  
助対象設備として指定している未使用の設備

補助金額…設置費用の4分の1以内（上限10万円）

※経済産業省「CEV補助金」との併用も可。

補助件数…15件 受付開始…4月～

【申請方法】

工事着工前に交付申請書を提出、令和7年3月  
31日までに工事が完了し、実績報告書を提出。



問合せ●環境課（内線1445・1446）

募集

市内の小学生ならだれでも参加できる  
岡谷こどもエコクラブ参加者募集

環境を学び、考えてみよう! 本年度は川や森で生き物を観察  
するなど、楽しい企画を年8回行います。他校の友だちをつくる  
よい機会にもなりますので、ぜひ応募してください。活動内容な  
どの詳細は、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧  
ください。

対象…市内小学生（1～6年生）

※1～3年生は保護者の同伴が必要

定員…30名（定員になり次第締め切り）

費用…企画によっては実費がかかります。

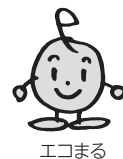
申込み…環境課窓口、または、電話、FAXにてお申し込みください。  
FAX 22-7281

受付期間…4月17日（水）午前9時～ ※受付開始時間厳守

《こどもエコクラブ》登録団体を募集しています

「こどもエコクラブ」は、環境活動に関する取り組みを行っている  
全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。現在岡  
谷市では、「岡谷こどもエコクラブ」「キッズクラブ」「小口区育成  
会」が登録しています。登録希望の団体は、こどもエコクラブ全  
国事務局までお申し込みください。

E-mail j-ecoclub@jeas.or.jp ☎03-5829-6359



問合せ●環境課（内線1445・1446）

# おかやで始める新しいくらしを応援します

## 新生活の住宅費に関する補助金

### 新婚世帯の住宅費を補助します

夫婦ともに29歳以下…最大60万円 夫婦ともに39歳以下…最大30万円

対象経費…住宅取得、賃貸、リフォーム、引越し費用

※令和6年4月1日～令和7年3月31日までの間に支払った費用が対象

対象…以下の条件を全て満たす人

- 夫婦ともに婚姻における年齢が39歳以下の新婚  
(令和6年1月1日から令和7年3月31日までの間に婚姻)
- 世帯の所得が500万円未満



詳しくは  
こちらから▼



### 若者移住者の住宅家賃を補助します

住宅家賃補助金…最大1万5,000円 2年間支給

対象経費…賃貸住宅の家賃

対象…以下の条件を全て満たす人

- 18歳以上29歳以下の勤労者または学生で、転入して3か月以内
- 単身世帯、夫婦ともに29歳以下の世帯、世帯員に子を含む独身者
- 勤務先などより住居手当の支給がないこと

〈学生の場合〉

- 年1回以上SNSなどで岡谷市をPRすること



詳しくは  
こちらから▼



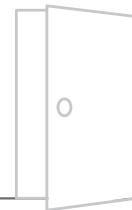
### 若者移住者の住宅取得費を補助します

住宅取得補助金…最大50万円 移住奨励金…20万円 29歳以下加算…30万円

対象経費…新築住宅(建売物件含む)、または中古住宅の取得費用

対象…以下の条件を全て満たす人

- 夫婦ともに39歳以下の世帯(独身の場合は本人)
- 市に転入して3年以内の人、または転入する人
- 市に転入前の4年間に岡谷市に住民登録がない人



詳しくは  
こちらから▼



## 東京圏・愛知県・大阪府から移住してきた就労者への移住支援金

2人以上世帯の場合…100万円 単身世帯の場合…60万円 18歳未満の帯同加算…100万円

対象…以下の条件を全て満たす人

- ①移住者に関する条件 ※対象地域…東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、大阪府
  - 移住の直前の10年間のうち、通算して5年以上対象地域に在住し、かつ就労していた人
  - 移住の直前に連続して1年以上、対象地域に在住し、かつ就労していた人
- ②申請時の条件
  - 移住後1年以内の期間であること
  - 申請日から5年以上継続して市内に居住し、かつ県内に就労する意思があること
- ③就業に関する条件
  - 県が運営するマッチングサイトの求人に応募し採用された人、テレワーカーなど

詳しくは  
こちらから▼



※予算の上限に達した場合は補助を終了することがあります。

問合せ●地域創生推進課(内線1368)

# 健康 ひと回メモ

No.558

## 膠原病は、どんな病気？

膠原病は、ときどき耳にする病気ですが、実際は意外と知られていない病気かと思えます。膠原病は、ある一つの病名ではなく、共通する性質を持ついくつかの病気の総称です。1942年、アメリカの病理学者であるPaul Klempererが、顕微鏡を使った検査で、全身の結合組織（骨、軟骨、腱など）や血管に「フィブリノイド変性」と呼ばれる特徴的な所見が認められるいくつかの病気を発見し、それらを膠原病と呼ぶことを提唱しました。具体的には、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、強皮症、多発性筋炎／皮膚筋炎、混合性結合組織病、血管炎、ベーチェット病などがあげられます。

この膠原病を発症する原因は、「免疫」の異常にあると考えられています。人の体には、異物である細菌やウイルスを排除する「免疫」という機能が備わっています。ところが、膠原病では自分の体を異物として認識し、排除しようと自分の体を攻撃します。これによって、皮膚や筋肉、関節、内臓、血管などに炎症が引き起こされます。

膠原病は、これまで原因不明の病気として知られてきましたが、最近さまざまな研究により、病気の発症メカニズムが次第にわかってきました。一部の膠原病では病気に関連する遺伝子が見つかっています。また、ウイルス感染や紫外線、性ホルモン、喫煙などの環境因子が発症に関与すると考えられ、最近では腸内細菌や歯周病との関連も指摘されています。

膠原病の症状には、原因不明の発熱、全身倦怠感、体重の減少、関節の腫れ・こわばり・痛み、筋力の低下・筋肉痛、皮疹、眼や口の渇き（乾燥症状）、レイノー現象（冷たい水につけたときに指先が白くなる）、息切れなどがあります。膠原病の初期症状は、風邪や他の病気と似ている点が多く、症状だけでは膠原病と診断することはできません。気になる症状があれば医師に相談し、血液検査などの検査を受けてください。

（岡谷下諏訪歯科医師会）

### 募集

## 【シルクスイートを育ててみませんか】 シルクスイート体験事業 参加者募集！

シルクスイート(サツマイモ)の栽培を体験してみませんか。講習を受けながら基礎から育て方を習得できます。初心者、将来シルクスイートを栽培していきたい人、大歓迎です。

講習日程…6月上旬(定植)、9月(試し掘り)、10月上旬(収穫)の土曜日

植え付けの苗…10本(収穫量は15kg～20kgを予定)  
※収穫したシルクスイートの半分は持ち帰れます。

場所…市民総合体育館西側

料金…1組あたり1,000円(苗代、肥料代、資材代)

対象…市内在住で、講習に現時点で参加でき、講習以外にも草取りなど区画の手入れができる人、シルクスイートの栽培に興味があり、栽培方法を基礎から学びたい人

定員…個人またはグループ(4名以内)20組

※応募者多数の場合は抽選

申込み…4月9日(火)から農林水産課窓口、または、電話で受付開始。4月18日(木)締切。



問合せ●農林水産課(内線1487)

### 今月の子育てポイント(中学校期)「子どものSOSに寄り添いましょう」

対人関係に最も敏感な時期です。人と人との関わりの中で、苦しいときは休んでエネルギーを蓄えることも必要です。「人生は生きることに値する」ものとして、立ち止まる勇気も認めてあげましょう。

～成長樹(期)子育て 実践ポイントより～

