



こんにちは おかや

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)
 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
 2009年7月15日発行 夏号

～このニュースレターは財団法人岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様が日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。

新型(しんがた)インフルエンザ

5月16日に新型インフルエンザの国内感染が確認されました。新型インフルエンザウイルスとは、動物のインフルエンザウイルスが、人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと容易に感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患を新型インフルエンザといいます。厚生労働省では、メキシコやアメリカなどで確認された豚インフルエンザ(H1N1)を感染症法に規定する新型インフルエンザ等感染症に位置づけました。インフルエンザにかかると、まずのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳、頭痛、寒けなどとともに発熱がみられます。このようないわゆるかぜの症状の他に、筋肉痛、関節痛、眼球の痛み、腹痛、下痢など幅広い症状がみられます。熱はだいたい5日間続きます。インフルエンザの合併症として肺炎・脳症が最近注目されています。これを発症するとけいれんや意識障害がみられ、死亡したり後遺症が残ることもあります。通常のインフルエンザと新型インフルエンザの症状は類似しており見分けることは困難ですが、新型インフルエンザに感染していると疑われる場合は、PCR(遺伝子検査)等を行うことにより、確定診断をすることができます。

感染力は季節性インフルエンザと同じ程度で、1人から3～4人に感染するそうです。今回日本では若者に感染が広がりました。ウイルスは人から人へ感染を繰り返す内に更に感染力が強まる可能性があるようです。県内や関西地方では感染に伴い、学校の休校などが実施され、感染の拡大を抑える動きも次々に見られました。可能性としては夏場に見えなくなるように見えるかもしれませんが、その間もウイルスは人から人に感染を続け、秋から冬にかけて第2波が来る可能性が高く、大きな被害が出る恐れもあるとの声があがっています。今回のウイルスにはタミフルが効くとのことで、日本では備蓄量も多いとされていますが、今後のワクチンメーカーでの製造方法についても注目がされています。



皆さん、まずは予防です。感染が拡大してきたら、人ごみには行かない。手洗い、マスク、うがい。睡眠をたっぷりとり、食事はきちんと食べる、ビタミンCの服用が大切です。また子供はウイルスの運び屋です。子供に学校や家庭での手洗い、うがいをしっかり教育する必要があります。もし38度以上の熱がでたら諏訪保険福祉事務所0266-57-2930、諏訪合同庁舎0266-53-6000へ電話してください。岡谷市でも市民の皆様が冷静な対応を呼びかけています。まずは正しい情報入手してください。岡谷市役所相談窓口(健康推進課)0266-23-4811

☆日本の風物詩 ～知って楽しい日本の食文化～

酒(さけ)

米と水で作った醸造酒で、日本古来のアルコール飲料です。温めて飲むことができるので酔いが早く回り、冬には体が温まります。良い酒は、冷やして飲むと上質のワインと似た味がします。そのためヨーロッパのワイン品評会に出品され、賞を獲得する酒もあります。大量生産して全国販売している酒もありますが、全国各地にその土地の酒造工場があり、米や水の質、あるいは醸造法の違いによってそれぞれ独特の味を作り出しています。これを「地酒」といい、最近の日本酒ブームの主役となっています。アルコール濃度は15%程度で飲みやすいため、女性の愛好家も増えていきます。



醤油(しょうゆ)

醤油は大豆を主原料とする日本固有の調味料の一種です。英語のsoyは、日本語の「しょうゆ」から派生した語です。独特な香りを持つ褐色の液汁であるこの優れた調味料は、日本の多くの料理になくてはならぬものです。従って、日本人の味覚の基本をなしているときえいえるでしょう。醤油がなければ、日本人はすき焼きもすしも刺身も食べられません。最近ではアメリカをはじめ西洋諸国でも売られ、ステーキなどの味付けにも使われています。「照り焼きステーキ」は醤油ベースのたれを付けて焼いたものです。



味噌(みそ)

味噌も醤油と同じく大豆を原料としています。茶色ほとんどペースト状の調味料です。多くの日本人は朝食に味噌汁を飲みます。さまざまな具、例えば豆腐やわかめや野菜類を入れ、最後にこの味噌を溶かし温かいスープにします。スープ以外の利用法としては、ラーメンに入れたり、おむすびにつけたり、あるいはさまざまな鍋料理の味付けに使ったりします。また、この中に魚や肉を入れておくと長期間腐らなくなっておいしい味がつきます。味噌も日本人にはなくてはならない大切な調味料です。最近では、特に味噌汁は栄養のバランスのよくとれた健康食として高く評価されています。



し 市からのお知らせ

おかやしやくしょんかい ざい おかやしこくさいこうりゅうきょうかいまどぐち かき しんせいようし きにゅう
岡谷市役所 4 階 (財) 岡谷市国際交流協会窓口では下記による申請用紙の記入を
てつだ ぼるとがるご まいしゅうすいようび
お手伝いしています。(お休日は毎週水曜日 9:30~15:30 に来てください。)



★定額給付金の申請はお済みですか★

けいこうたいか しみん みなさま せいかつえんおよ ちいさ けいざいたいさく もくてき ていがくきゅうふきん きゅうふん おこな
景気後退下での市民の皆様への生活支援及び地域の経済対策を目的として、定額給付金の給付を行っています。
ていがくきゅうふきん きゅうふん
定額給付金の給付を受けるためには、申請書の提出が必要になります。
おかやし へいせい ねん がつ にち しんせいしよ せたいぬし ゆうそう へいせい ねん がつ にち しんせい う つ しやくしょ しんせいまどぐち
岡谷市では、平成21年3月16日に申請書を世帯主あてに郵送し、平成21年9月18日まで申請を受け付けています。市役所での申請窓口は、
かい きかくか う つ しんせい かね ばい しんせい ねが
5階の企画課で受け付けています。まだ申請をされていない方は、お早めに申請をお願いします。

◇給付対象者及び受給権者について

1. 給付対象者は、平成21年2月1日(「基準日」といいます。)において、(1)又は(2)のいずれかに該当する方。

(1) 岡谷市の住民基本台帳に記録されている方

(2) 岡谷市に外国人登録されている方(不法滞在者及び短期滞在者は対象外。)

2. 受給権者は、給付対象者の属する世帯の世帯主 (外国人については、各給付対象者)

◇給付額

給付対象者1人につき12,000円 (ただし、基準日において65歳以上の方及び18歳以下の方については20,000円)

◇申請及び給付の方法

原則として、下記的方式で実施。

【郵送申請方式】…振込先口座を記した申請書を本人確認書類とともに岡谷市に郵送し、振り込みにより受給。

【窓口申請方式】…振込先口座を記した申請書を窓口で提出し振り込みにより受給。

※例外的に、口座がない場合は現金により受給する方法もあります。※申請期限は、平成21年9月18日

定額給付金受給までの流れ

(1) 岡谷市から平成21年2月1日現在で岡谷市に住民登録されている世帯主の方あてに定額給付金申請書が郵送されます。

(2) 受け取った申請書に必要な事項を記入し、添付する「1.本人確認書類(外国人登録証明書)写し」並びに、「2.振込先口座の金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)がわかる通帳やキャッシュカードの写し」を用意します。

(3) 記入済の申請書と添付書類を郵送するか、直接窓口にて持参して定額給付金の給付を申請します。

(4) 口座振込みで定額給付金を受け取ります。

◇お問い合わせ先 企画課 TEL0266-23-4811

★子育て応援特別手当の申請はお済みですか★

こそだ おうえんとくべつてあて しんせい す
子育て応援特別手当について、対象となるご家庭の世帯主の方へ、3月中旬に市から申請書を郵送いたしました。3月31日までに申請いただき審査の終了した方には、指定の口座へ振込により手当を支給させていただきました。まだ受付が済んでいない方は、お早めにご申請ください。

◇支給対象者

平成21年2月1日を基準日とし、「支給対象となる子ども」の属する世帯の世帯主であって、1または2に該当する方

1 岡谷市の住民基本台帳に記録されている方

2 岡谷市に外国人登録されている方(不法滞在者及び短期滞在者は対象外)

◇支給対象となる子ども

平成14年4月2日から平成17年4月1日生まれで、第2子以降の子ども

※第2子の判定は、平成2年4月2日以降生まれの子どもの中から、年齢順に第1子、第2子と数えます。



◇ 給付金額・・・対象となる子ども一人あたり 36,000円

◇ 申請の手続き

郵送(返信用封筒、切手不要)または窓口提出 申請書に、申請者の本人確認書類、振込口座の確認できるもの(通帳コピー)を添付

◇ 受付場所と時間

・岡谷市役所2階子ども課 及び 各支所(湊・川岸・長地) 受付時間 午前8時30分～午後5時30分、土日祝日は除く

・岡谷駅前出張所(ラオカヤ1階)・・・毎月第3火曜日は定休 受付時間 午前10時～午後7時

◇ 受付期間・・・平成21年9月18日(金)まで

◇ その他

・対象となる子どもと第1子が別居している場合などは、市から申請書が送付されませんので、お問合せください。この場合、対象となる子どもと同じ人に扶養されていることが条件となります。

・ゆうちょ銀行への振込を希望される方は、他の金融機関より入金までに時間をいただいておりますが、ご理解ください。

◇ お問い合わせ先 教育委員会 子ども課 TEL0266-23-4811

★ごみの出し方を確認しましょう★

岡谷市では

■燃えるごみ ■燃えないごみとアルミ缶・スチール缶・金属 ■ガラスびん・生きびん(ビールびん・一升びんなど)

■古紙・古布・ペットボトル・発泡トレイ ■電池 ■蛍光管・電球

を分別していただき、回収を行っています。ごみ出しルールを守りましょう。

清掃工場で処分できないもの⇒ 家電4品目のリサイクル(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫)・洗濯機・エアコン)

◇ ごみ出しルールの基本

・収集日の朝、午前8時30分までに出してください。午前8時30分以降、また前夜の排出は違反です。

・岡谷市指定のごみ袋(可燃物用、不燃物用)を使用してください。指定袋以外のごみの排出は違反です。

・必ず名前(姓と名)を書いてください。自分の出すごみに責任を持ちましょう。

・自分の住んでいる区の決められた定位置に出しましょう。

◇ 清掃工場に持ち込めば処分できるもの

■ 布団類等

綿布団、カーペット、ぬいぐるみ、マットレス(スプリングの入っている物は除く) 電気毛布、電気カーペットは、電熱線を取り除いてください。

■ 一時多量ごみ 引越しなどで出る多量のごみ(収集場所にだせるもので量が多いもの) 分別し指定袋に入れ、直接清掃工場へ持ち込んでください。

■ 草・枝

・庭の草、庭木の枝など 草・小枝は、枝の直径10cm以上のものは、いくつかに割り、長さ60cm以下に切り、ひもで束ねてください。

乾燥させて指定袋に入れてください

・緑のリサイクル(せん定樹木)は、枝の太さは17cm以下、長さは180cm以下にして、持ち運べる程度にひもで束ね、直接清掃工場へ持ち込んでください。 ※トゲがある樹木、竹、木の根、毒性・病気のある樹木はリサイクルできません。

■ 木製家具類

・タンス、本棚、机、サイドボードなど、可燃部分は60cm以下の板状にし、釘、金属の取っ手など、燃えない部分は取り除き、ひもで束ねてください。

■ 動物の死骸

・飼犬、飼猫などの小動物(有料) 一大型ペット、特殊なペットはお断りする場合があります。一

出す場合は、ビニール袋に入れ口をしぼり、ダンボール箱に入れ、ガムテープ等で止める処理をお願いします。



【清掃工場へ直接持ち込む場合の受付時間】

平日 午前8時30分から午後4時 土曜日 午前8時30分から正午 ハッピーマンデー 午前8時30分から正午

受付時間内に荷下ろし、支払いが終了するようにご協力ください。

* ハッピーマンデーとは、海の日・敬老の日・体育の日・成人の日のことです。

【清掃工場の休日】

日曜日・祝日(ハッピーマンデーを除く) 8月15・16日 年末年始休業

◇よくある質問

Q.携帯電話はどのように処分すればよいですか？

A.携帯電話専売ショップにお持込下さい。市で回収している不燃物(燃えないもの)には入れないようにして下さい。



◇ごみ収集日程について・・・日程を確認しましょう(期間:平成21年4月1日から平成22年3月31日)

ごみ・資源物は収集する日が地区により決まっています。また、ごみ・資源物の減量にご協力下さい。

★収集定位置でごみ収集をしない日

○日曜日、祝日(ただし、下記の祝日は収集します)

・海の日(7月の第3日曜日) ・敬老の日(9月の第3日曜日) ・体育の日(10月の第2日曜日) ・成人の日(1月の第2日曜日)

○8月15日～16日 ○12月29日～1月3日

燃えるごみ			
曜日	月・木	火・金	水・土
ちく地区	間下 小尾口 小口 東堀 中屋 中村 横川	下浜 上浜 新屋敷 小井川 西堀	今井 岡谷 小坂 花岡 三沢 新倉 駒沢 鮎沢 橋原

燃えないごみ					
	月	火	水	木	金
第1	下浜 小尾口 新屋敷	間下 小口	中屋 中村 横川	上浜 西堀	三沢 新倉
第2	岡谷	今井	東堀	小井川	小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原
※第3, 4, 5の収集なし					

アルミ缶、スチール缶、金属					
	月	火	水	木	金
第1 第3	下浜 小尾口 新屋敷	間下 小口	中屋 中村 横川	上浜 西堀	三沢 新倉
第2 第4	岡谷	今井	東堀	小井川	小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原
※第5の収集なし					

ガラスびん・生びん					
	月	火	水	木	金
第1 第3	岡谷	今井	東堀	小井川	小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原
第2 第4	下浜 小尾口 新屋敷	間下 小口	中屋 中村 横川	上浜 西堀	三沢 新倉
※第5の収集なし					

蛍光灯・電球					
	月	火	水	木	金
第1	岡谷	今井	東堀	小井川	小坂 花岡 駒沢 鮎沢 橋原
第2	下浜 小尾口 新屋敷	間下 小口	中屋 中村 横川	上浜 西堀	三沢 新倉
※第3, 4, 5の収集なし					

古紙・古布						
	月	火	水	木	金	土
第1 第3	今井 上浜 樋沢	三沢 横川	下浜 小口	駒沢 鮎沢 橋原	東堀	小尾口 西堀
第2 第4	新倉	小坂 花岡 中屋 中村	小井川	新屋敷	岡谷	間下
※第5の収集なし						

◇地区名(ちくめい)・・・自分の地区名を確認しましょう。

間下(ました) 小尾口(こうぐち) 小口(おぐち) 東堀(ひがしぼり) 中屋(なかや) 中村(なかむら)
横川(よこかわ) 下浜(しもはま) 上浜(かみはま) 新屋敷(あらやしき) 小井川(おいかわ) 西堀(にしぼり)
今井(いまい) 岡谷(おかや) 小坂(おさか) 花岡(はなおか) 三沢(みさわ) 新倉(あらくら)
駒沢(こまざわ) 鮎沢(あいざわ) 橋原(はしばら)

◇お問い合わせ先 福祉環境部 環境課