



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
 2010年10月15日発行 秋号

このニューズ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へ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。

年金(ねんきん)

年金とは、毎年定期的・継続的に給付される金銭のことで、年金を保障する仕組みが年金制度です。年金制度は、高齢期の生活の基本的部分を支える大切なもので、1961年から国民年金法の適用により保険料の徴収が開始され、国民皆年金制度が確立されました。その後、1985年の年金制度改正により、基礎年金制度が導入、現在の年金制度に至っています。日本では、産業構造が変化し、都市化、核家族化が進行してきたため、従来のように家族内の「私的扶養」により高齢となった親の生活を支えることは困難となり、社会全体で高齢者を支える「社会的扶養」が必要不可欠となりました。公的年金制度は、安心・自立して老後を暮らせるための社会的な仕組みです。日本の年金制度は3階建てとなっています。原則として、20歳以上60歳未満に居住するすべての人は、国民年金(給付または受給段階では老齢基礎年金と言う)に義務として強制加入し、資格期間が25年以上ある人が65歳になった時に1階部分(公的年金)として老齢基礎年金を受給できます。民間サラリーマンや公務員等には、厚生年金や共済年金に企業や組織が義務として強制加入しなければならず、自動的に加入していると見なされます。そのため、1階部分の老齢基礎

年金に加えて2階部分(公的年金)の老齢厚生年金や退職共済年金を受給できます。

このほか、任意の選択として個人では国民年金基金や確定拠出年金に、企業では従業員のために各種の企業年金に任意に加入して掛金を拠出し、老後に給付することができるもの(私的年金)や勤務先に関係なく、全くの個人の選択として個人年金とされる年金保険などもあります。また、障害者になった場合には障害年金が、死亡した場合には遺族年金を受給できます。年金の運営手法によって、公的年金と私的年金に分類され、また個人年金と呼ばれる年金は、私的年金とは別に分類されている場合が多いです。最後に、短期に留外国人の脱退一時金は、年金の被保険者期間が6か月以上ある日本国籍を有しない人で日本国籍を有していない、日本国内に住所を有していないなど条件にすべて当てはまる場合、「脱退一時金」の支給を請求することができます。脱退一時金は、厚生年金保険、国民年金、被保険者資格を喪失し、日本を出国後2年以内に請求することが必要です。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



☆日本の風物詩 ~知って楽しい日本の文化~

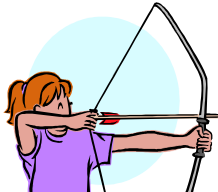
盆栽 (ぼんさい)

盆栽は鉢植えにした観賞用の草木で、日本独特の芸術の一つです。代表的なものには松が挙げられますが、そのほかさまざまな草木も育てられています。伸びすぎた根があれば鉢から出して切り、新しい土に植替え、枝をこまめに剪定し、時には幹や枝に針金を巻いて成形するなどして、好みの形に仕上げることができます。草木の成長に合わせて行われるため、何世代にもわたって受け継がれていくこともあります。理想の形に仕上げるには専門家でもかなりの知識と手間を必要としますが、趣味として親しまれます。日本では主に中高年の趣味とされていますが、今はインテリア用にかわいらしい盆栽も売られており、若者にも人気広がっています。



弓道 (きゅうどう)

かつて日本では、弓は武器として使われていました。しかし、室町時代(1333~1573)末期以降は、武士が心身を鍛錬するために弓道を重んじるようになり、その後、武道の一つとして発展を挙げました。現在弓道は日本版アーチェリーといえるでしょう。しかし弓道では勝負よりも礼節を重んじ、無心を追求します。弓道の弓は木と竹を張り合わせたもので、長さは2メートル余りあります。竹製の矢を用い、右手に「ゆがけ」という革の手袋をはめて行きます。的までの距離は、近距離で28メートル、遠距離だと60メートル以上が一般的です。



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。温めての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、最近の日本のブームの主役となっています。アルコール濃度は15パーセント程度で比較的飲みやすいため、女性の愛好家も増えています。





おかやしやくしやくかまどぐちあんない 岡谷市役所各課窓口案内



おかやしやくし

おかやしさいわいちよう

岡谷市役所 〒394-8510 岡谷市 幸 町 8-1 TEL0266-23-4811

かいしよじかん ごぜん 8じ30ぶん
開所時間:午前8時30分から午後5時15分まで

へいちようび まいしゆうちひ しゆくじつ ねんまつねんし 12がつ29にち 1がつさんにち
閉庁日:毎週土・日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

1F

しみんせいいかつか

★ 市民生活課

しみんせいいかつか じゆうみんとろうく こせき がいくじんとうろく いんかんとろうくなど とどけで うけつけ しょうめいしょ はっこうぎようむ こくみんねんきん かん ぎようむ
市民生活課では、住民登録、戸籍、外国人登録、印鑑登録等の届出の受付や、証明書の発行業務、国民年金に関する業務、
ぼうはん こうつうあんぜんたいさく しようひしやきようせい いぬ とろく うちやまれいえん かんりなど おこな あんぜん えいせいぎようむ おこな
防犯・交通安全対策や消費者行政、犬の登録や内山霊園の管理等を行う安全・衛生業務を行っています。

じゆうみんひようおよ こせき かん しょうめいはっこう こせき かん とどけで じゆうみんいどうとどけ いんかんとろうく いんかんしょうめい はっこう がいくじんとうろく かん
○住民票及び戸籍に関する証明発行 ○戸籍に関する届出 ○住民異動届 ○印鑑登録・印鑑証明の発行 ○外国人登録に関
する届出等 ○外国人登録原票記載事項証明の発行 ○火葬場使用許可書の交付 ○国民年金に関する業務 ○公衆便所に
かん といあわ ぼち かそうばなど けいえいきよかなど かん とどけで うちやまれいえん かん いぬ とろく しぼう へんこうなど かん
関する問い合わせ ○墓地、火葬場等の経営許可等に関する届出 ○内山霊園に関すること ○犬の登録、死亡、変更等に関する
とどけで きようけんびようほ ぼう ちゆうしや かん えきしゆうへん ほうちてんしやなど かん といあわ
届出 ○狂犬病予防注射に関すること ○駅周辺の放置自転車等に関する問合せ

けんこうすいしんか

★ 健康推進課

★保健センター(市役所別棟西側)・・・健診・予防接種

けんこうすいしんか ぼけんよぼう ぼけんしどう こくみんけんこうぼけん かん ぎようむ おこな
健康推進課では、保健予防、保健指導、国民健康保険に関する業務を行っています。

よぼうせつしゅぜんぜん けんこうしんさ けんけつ えいようじぎょう し かじぎょう せいしんぼけん よぼうせつしゅ けんこうしんさ ふおろー ぼし
○予防接種全般 ○健康診査 ○献血 ○栄養事業 ○歯科事業 ○精神保健 ○予防接種 ○健康診査のフォロー ○母子
ぼけんじぎょう にゆうようじけんこうしんさ けんこうそудん こくほいりよう ふくしりりよう ろうじんぼけんせいどなど かん
保健事業 ○乳幼児健康診査 ○健康相談 ○国保医療 ○福祉医療 ○老人保健制度等に関すること

ぜいむか

★ 税務課

★八十二銀行 岡谷市役所出張所(税務課隣)

ぜいむか しぜい ちゆうしゆう のうざいしよとくしよめい のうざいしよめい ぜいきんかんけい しょうめい はっこう まどぐち おこな
税務課では、市税の徴収、納税所得証明や納税証明など税金関係の証明の発行を窓口で行っています。

しけんみんぜい こていしんざんぜい としけいかくぜい けいじどうしやぜいなど こくみんけんこうぼけんぜい のうざいそудんしつ のうざい きふきん かん
○市県民税 ○固定資産税・都市計画税 ○軽自動車税等 ○国民健康保険税 ○納税相談室 ○ふるさと納税(寄附金)に関
ること

2F

しゃかいふくしか

★ 社会福祉課

しゃかいふくしか ちいきふくしかつどう すいしん こうれいしやしょうがいがくしゆうかつどう そくしん せいかつふくし しょうがいふくし かん ぎようむ おこな
社会福祉課では、地域福祉活動の推進、高齢者生涯学習活動の促進、生活福祉、障害福祉に関する業務を行っています。

ちいきふくしかつどう さいがいひさいしや しえん じんけんようご こうれいしやしょうがいがくしゆうかつどう しょうがいふくし せいかつしえん ぼしそудんじぎょう
○地域福祉活動 ○災害被災者の支援 ○人権擁護 ○高齢者生涯学習活動 ○障害福祉 ○生活支援 ○母子相談事業 ○
ひとり親家庭等福祉事業支援事業 ○中国残留邦人等生活支援事業に関すること

かいごふくしか

★ 介護福祉課

かいごふくしか かいごぼけん かいごよぼう かんするぎようむ おこな
介護福祉課では、介護保険、介護予防に関する業務を行っています。

かいごぼけん しんせいうけつけ ほうもんちようさ かいごよぼう かん ちいきほうかつしえんせんたー かん
○介護保険の申請受付・訪問調査 ○介護予防に関すること ○地域包括支援センターに関すること

こ にか

★ 子ども課

★子育て支援センター「こどものくに」(イルプラザ4F)

こ にか あんしん こそだ しえん じつげん ぼいく こそだ しえん こそだ しえんせんたーかん
子ども課では、安心の子育て支援のまちづくりを実現するため、保育、子育て支援、子育て支援センター館
「こどものくに」に関する業務を行っています。

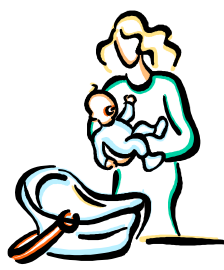
かていじどうそудん ぼいくえん ようちえん ことばのきょうしつ つうえんくんれんしせつ えん こ てあて しきゆう こそだ しえんかん
○家庭児童相談 ○保育園 ○幼稚園 ○ことばの教室 ○通園訓練施設「まゆみ園」 ○子ども手当の支給 ○子育て支援館「こ
どものくに」に関すること

きょういくそうむか

★ 教育総務課

きょういくそうむか しょうがっこう ちゆうがっこうてつづ かんけい きょういくそудん しゆうがくえんじよせいど しんせい かくちくこうみんかんかつどう かん ぎようむ おこな
教育総務課では、小学校・中学校手続き関係、教育相談、就学援助制度の申請、各地区公民館活動に関する業務を行っていま
す。

しょうがっこう ちゆうがっこう にゆうがくてつづ しょうがっこう ちゆうがっこう てんこうてつづ きょういくそудんしつ しゆうがくえんじよせいど しんせい ふれんどりーきょうしつ かくちく
○小学校・中学校の入学手続き ○小学校・中学校の転校手続き ○教育相談室 ○就学援助制度の申請 ○フレンドリー教室 ○各地区
公民館活動に関すること



としけいかくか

★ 都市計画課

としけいかくか としけいかくぜんばん としけいかくどうろなど としきばんせいび しえいじゆうたく かんり けんちくかくにんなど かん ぎょうむ おこ
都市計画課では、都市計画全般、都市計画道路等の都市基盤整備、市営住宅の管理、建築確認等に関する業務を行なっています。

- 都市計画(用途地域など) ○都市計画法に基づく手続き ○都市計画街路事業 ○土地区画整理事業 ○市営住宅の管理
○市営住宅への入退去、使用料家賃 ○市営住宅の整備、維持、管理 ○建築確認、建築指導、建築設計・監督等に関すること

すいどうか

★ 水道課

すいどうか じょうげすいどうぜんばん きかく ちようせいなど すいどうりょうきん げすいどうしりょうりょう かくしゆとどけで すいどう きゆうすい すいどうせつ おんせんせつ い じ かんり
水道課では、上下水道全般の企画、調整等、水道料金、下水道使用料、各種届出、水道の給水、水道施設・温泉施設の維持管理、
公共下水道の設計・維持管理、下水道の普及促進に関する業務を行っています。

- 総合的企画、調査計画、認可申請等 ○水道料金、下水道使用料、下水道受益者負担金等の請求・収納 ○上下水道使用に
関わる各種届出 ○水道使用量の検針 ○水道施設の設計・維持管理、給水装置工事の設計審査・検査等 ○公共下水道の
設計・維持管理に関すること

しょうぎょうかんとく

★ 商業観光課

しょうぎょうかんとく しないちゆうしりょうりょう しんこう かんこう しんこう ぶんかしんこう としこうえんかんり りよつか おかやたいこ つるみね
商業観光課では、市内中小小売商業の振興と観光の振興、また、まちづくり文化振興、都市公園管理と緑化、岡谷太鼓・鶴峯
公園つつじ祭りなど「岡谷市」の魅力を多くの方に紹介し、観光客の増加につなげるための業務を行っています

- シルキーバス、スワンバス 他 運輸、通信 ○駅前広場、駅前自転車駐車場、アミューズメント施設、中央町 駐車場、
イルプラザ、ララオカヤの管理・運営 ○蚕糸業に関すること ○岡谷太鼓・鶴峯公園つつじ祭り ○各種観光イベントの企画運営
○自慢の観光土産品のPR ○鳥居 平やまびこ公園、岡谷湖畔公園など市内の都市公園の整備や維持管理 ○ファイト岡谷
フェスティバル ○文化会館(カノラホール)の運営 ○日本画堂美術館(イルフ童画館)の運営に関すること

のうりんすいさんか

★ 農林水産課

のうりんすいさんか のうぎょう すいさんぎょう しんこう のうぎょうきばんせいび りんぎょうきばんせいび りんぎょう しんこう のうち りりょうかんけい ちようせい かん ぎょうむ おこな
農林水産課では、農業・水産業の振興、農業基盤整備や林業基盤整備・林業の振興、農地の利用関係の調整に関する業務を行
っています。

- 農業の相談 ○市民農園の紹介 ○農産物直売所の紹介 ○山の手入れ等に関すること



おかやしこくさいこうりゅうきょうかい

★ 岡谷市国際交流協会 (OIEA)

OIEA では、在住外国籍住民を対象に、多言語ニュースレターの発行、日本語教室の開催(無料)、
地域国際交流イベントなどの様々な事業を開催しています。外国籍市民の皆さんのために、市役所などの公的機関に提出する文書
(出生証明書や婚姻証明書他)などの翻訳や通訳、多言語相談窓口サービスを提供しています。

★通訳・・・市役所内で各種の手続きをするとき、担当窓口の職員はほとんどは日本語しか話しません。手続きがスムーズにいくようにOIEAの
スタッフ、又はボランティアの方が通訳をします。(スタッフの不在や、英語以外の言語はその場ではすぐ対応できないこともありますので、ご了承
ください)。

★外国語相談窓口・・・外国籍市民の皆さんが安心して岡谷市や地域で生活できるよう、悩んでいることや困っていることなどの相談窓口
を配置しています。また、OIEAの職員が答えられないときや、直接お手伝いできないときには、あなたの相談に対応できる人を紹介します。

- 【英語相談】(月曜日から金曜日AM8:30~PM5:15) 【ポルトガル語相談】(毎週水曜日AM9:00~PM4:00)
【中国語相談】(毎週火曜日 午前8:30より午後3:30 毎週木曜日 午前9:00より午後3:00)

* 他の言語については、毎日相談窓口はありませんが、日本語を話せる人と来ていただければ相談に対応できる人を紹介します。

健康ひとロ×モ

くすりの かた 薬の飲み方

くすりの かた いっばん しよくご ぶん むるまゆ むるまゆ の
薬の飲み方は一般に、食後30分に微温湯(ぬるま湯)で飲
むとされています。微温湯と一緒に飲む理由は、「薬を微温湯
で溶かして吸収を促す」ためです。



くすり ふくようじかん つぎ
薬の服用時間には、次のようなものがあります。

●食前・・・食事のおよそ、30分前に飲みます。

胃は空っぽの状態い から じょうたいで、薬は速く吸収され、速く効果を現しますくすり はや きゅうしゅう (例外もあり)。その代わりに胃を

刺激し、荒らしやすくなります。食前に飲む薬には、漢方薬のように、吸収されにくく、胃を荒らしにくい薬、糖尿病の血糖値を下げる薬(食後に血糖値が上がるため)、胃薬(胃の粘膜を保護したり、胃酸を低下させる)、などがあります。

●食直前・・・食事の直前に飲みます。

食後の過血糖改善剤や脂肪などの吸着剤です。



●食直後・・・食事のすぐ後に飲みます。

胃の中に食べたものが一番多くある状態です。薬はゆっくりと吸収され、効果が現れるのが遅くなります(例外もあり)。そのかわりに、胃を荒らすことが少ないので、食直後に飲む薬の多くは胃障害を起こしやすい薬です。食後30分に服用するような薬でも、胃を荒らすようなら、食直後の飲むと良いでしょう。

●食後30分・・・食事のおよそ、30分後(または以内)に飲みます。

内服薬の多くは、食後30分と指示されます。これは、胃の中に食べたものが一番多くある状態で、比較的胃を荒らさないということと、食後することで薬を飲み忘れないようにするためです。30分というのは目安で、飲み忘れるようでしたら、食事のすぐ後でも構いません。1日3回飲む薬であれば、食事を3回しなくても、食事をするような時間に3回飲んでください。1日のなかで、時間を均等に飲むということです。

●食間・・・食事のおよそ、2時間後に飲みます。

食事中に飲むのではなく、食事と食事の間、という意味です。胃の中に食べたものがなく、食前と同じような空っぽの状態になります。漢方薬や、胃潰瘍の薬、腎不全などの毒素吸着剤が食間に飲むように指示されます。

●就寝前・・・寝るおおよそ、30分前に飲みます。

就寝前に飲む薬は、胃の状態とは関係ありません。げざい(翌朝便通がある)や、睡眠薬などがあります。また、胃酸の分泌をおさえる胃潰瘍の薬(胃酸の分泌は寝ている時間に多い)、喘息発作を予防する薬も、就寝前に飲むことがあります。



薬というと、副作用を心配される人も多いですが、実際は多くの症例で検証され、副作用の確率は低いのです。アレルギーも、出現するのは飲み始めから1週間程度までで、1か月以上たつて出ることはまれです。また、胃が悪くなる薬も限られています。代表は、鎮痛剤(痛み止め)で、内服には食後30分が推奨されます。また、ペニシリン系抗生物質は吸収が悪いので、食後30分内服が推奨されます。ただし、ほかの多くの抗生物質や抗菌薬は吸収が良く、薬の血中濃度を上げるためにも朝食前空腹時に1日量を内服したほうが効果的とも言われます。抗生物質は1日量をきちんと内服することが大切です。血圧の薬(降圧薬)や狭心症の治療薬も吸収が良く、作用時間が短いのが難点でしたが、徐々に工夫がされ、最近1日1回内服となってきています。このため血圧の薬や狭心症の薬は、食事に関係なく、1日のうちで一定の時間に内服することが重要です。そのほか、便秘が心配という人もいます。便秘の原因となる薬は胃薬で、食べたものの消化・吸収が良すぎて便秘になってしまうのです。この場合は主治医と相談して胃薬を調整してもらってください。

以上、薬の飲み方は、それほど神経質にならなくても良く、時間が多少ずれても飲み忘れない事の方が重要です。(医師会)