

接種 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を最優先し、保健センターで実施していた日本脳炎（第1期）の集団予防接種は医療機関での個別接種にしました。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

保健診等
所／保健センター 2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
～2歳児にこにこ教室：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）
聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
2歳児にこにこ教室 （H30年6月生） 午前（個別通知します） 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
9	10	11	
(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365		(株)浜パイピング ☎ 23-6885	
16	17	18	
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222	
23	24	25	
小野医院 ☎ 28-2776 早出歯科医院 ☎ 28-0024 長地中央薬局 ☎ 26-2522 (株)アイテック ☎ 23-8500		杉村設備(株) ☎ 27-8632	
30	31		
信和設備(株) ☎ 22-3302		健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日） 午前8時30分 ～午後5時15分 ご相談のある人は お電話ください。	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：相馬弘昭 弁護士 ※8月分予約：7月22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]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	15日(水)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1279）
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1266） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 （生活就労支援センター）	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
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 専門カウンセラー（臨床心理士）相談[予約制] 8日(水)・22日(水)午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 （夜間・休日）[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談 （勤労青少年ホーム）	1日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	21日(火)午前10時～午後3時50分（1人約50分） 問合せ：企画課（内線1528）
ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線1254）
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
ひと・しごと相談	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
特許・発明相談	21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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	8日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線1488）

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

※7月から内容と時間を変更しました。

1回目 ▶ 7月10日(金)・17日(金) 午後7時～8時30分

両日とも同じ内容です。

内容：体づくり・安産のコツ・沐浴（シャワー浴）など

＊

女性のための健康相談 [予約制]

予約受付時間（月）～（金） 午前8時30分～午後5時15分（1人あたり1時間）

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141（直通）



くらしのカレンダー

7月
July

- ⛑ 休日急病当番医院
- 🏥 休日当番歯科医院
- 📄 休日当番薬局
- 🔧 水道修理当番店
- 👤 相談
- 📋 予防接種
- 👶 乳幼児健診
- 👨👩👦 子育て学習

- 休日急病当番医院
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
- 休日当番歯科医院
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆ 予防接種
ターで
変更し
- ◆ 乳幼児
場
持 ち
※ 3
※ 2
※ 3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第 2 期 ◎国民健康保険税 第 4 期 納期限…7月 31 日(金) 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 1136）		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 生後 3 か月以上 中学生まで （ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く） 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	1	
5 ⛑ 春山眼科医院 ☎ 21-2525 🏥 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 📄 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	6	7	8	
			👶 1 歳 6 か月児健診 (H30年12月生) 午後(個別通知します) 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222	👶 2 歳児にこにこ教室 (H30年6月生) 午前(個別通知します) 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
12 ⛑ サツマ外科医院 ☎ 22-5180 🏥 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 📄 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	13	14	15	16
	🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500	👶 3 歳児健診 (H29年6月生) 午後(個別通知します) 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
19 ⛑ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🏥 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 📄 高市薬局 ☎ 22-0781 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	20	21	22	23
	👤 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302	👶 3～4 か月児健診 (R2年3月生) 午後(個別通知します) 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446
26 ⛑ つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🏥 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 📄 高市薬局 ☎ 22-0781 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	27	28	29	30
	🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	👶 9～10 か月児健診 (R1年9月生) 午後(個別通知します) 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	⛑ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🏥 小松歯科医院 ☎ 27-8226 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662
花岡医院 ☎ 22-3525 🏥 土田歯科医院 ☎ 28-3001 📄 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	👤 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

information — 今月のお知らせ —

健康
ひと回メモ

No.513

マル秘 寝たきり予防法

みなさんは、寝たきり予防、健康長寿というのを思い浮かべますか？

か？運動？健康食品？禁煙や禁酒？…もちろんそれらも重要ですし、必要なことですが、今回はちよつと視点を変えてみましょう。

少し想像してみてください。いまは、むかしより寝たきりの人が増えたような印象はありませんか？平均寿命が延びたからだろう、医療が進歩して弱っても生きられるからだろう…確かにその通りです。でも、その理由を人と人のつながりが薄れたからと考える研究者が世界中にいます。

カリフォルニア大学の2017年の研究では、一般人を、①普通に過ごす、②人に親切にする、③世の中のためにすることをする、④自分のうれしいことをする、の4つのグループに分けて4週間生活してもらい、その後血液検査をしたところ、「人に親切にする」グループのみ、ストレスが遺伝子レベルで減っていることが確認されました。人は猿人類の時代は集団で狩りなどを協力して

行っており、進化の過程でこういった習性（習慣）が遺伝子レベルで組み込まれたと考えられるそうです。

アメリカで2013年に発表された研究では、約30万人の健康調査で長生きの秘訣を調査したところ、長生きに与える影響は、タバコを減らす、お酒を減らす、運動を増やす、ダイエットするよりも、人とのつながりを増やすことがいちばん寿命に影響が大きいことが証明されました。

日本でも、東京大学の飯島勝矢教授が、千葉県柏市で社会的

つながりとフレイル（身体的虚弱）の予防を主眼に置いた運動を行っています。社会とのつながりを失うことが、寝たきりの始まりと関連していることがわかったからです。

長野県は健康的な老人が多いことで有名です。都会に比べて家族や近所との距離感が近いことが要因かもしれません。飯島教授が作ったチェックシートを載せておきます。人や社会との関わりを見直して、みんなで健康寿命を延ばしましょう。

（岡谷市医師会）

家族や友人について

	0人	1人	2人	3人	4人	5人以上
1. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人くらいいますか	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人くらいいますか	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. あなたが個人的なことで、気兼ねなく話することができる家族や親戚は何人くらいいますか	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. あなたが個人的なことで、気兼ねなく話することができる友人は何人くらいいますか	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. あなたが手助けを求めることができるような、家族や親戚は何人くらいいますか	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. あなたが手助けを求めることができるような、友人は何人くらいいますか	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☆ 12点以上は人との関わりが維持できています

☒ をつけた数値の合計 点

組織参加について

	☐ はい	☐ いいえ
1. 老人会・老人クラブ	☐	☐
2. (老人会以外の)健康・スポーツのサークル・団体	☐	☐
3. (老人会以外の)学習・教養のサークル・団体	☐	☐
4. (老人会以外の)それ以外の趣味のサークル・団体	☐	☐
5. 町内会・自治会	☐	☐
6. ボランティア団体	☐	☐
7. 収入を伴う就労や仕事	☐	☐

☆ 1点以上は組織参加ができています

「はい」と答えた数 点

支え合いについて

	☐ はい	☐ いいえ
1. あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	☐	☐
2. 家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいいますか	☐	☐
3. 誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	☐	☐
4. 誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか	☐	☐

☆ 4点は周囲の人と支え合っています

「はい」と答えた数 点



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

放送内訳

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組

- 岡谷イベント情報
- わが家のアイドル No.91
- 動画de講座
- 体験! 研修農園(再放送)

【特別番組】

「備えあれば憂いなし! 岡谷市防災ガイド」
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

7月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)



わが家のアイドル No.91



岡谷イベント情報

健康

高齢者のみなさん 熱中症に注意しましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。室内にいても発症し、適切な対応を取らなければ重篤化しやすいです。体調の変化に気をつけ、熱中症を予防しましょう。



高齢者(65歳以上)はとくに注意が必要です

- 体内の水分が少なく、脱水症状を起こしやすい。
- 温度の感受性が低く、暑さを感じにくい。
- 体温上昇に伴う発汗が遅れ、身体に熱がたまりやすい。



熱中症のおもな症状

軽 症：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ
 中等症：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
 重 症：意識消失、けいれん、からだが熱い

周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って
 熱中症による健康被害を防ぎましょう!!

〈熱中症予防の心得〉

1. 暑さを避ける

- ★ 涼しい服装を心がけましょう。
- ★ 扇風機やエアコンで温度調節し、風通しのよい、涼しい場所で過ごすようにしましょう。



2. こまめに水分補給

新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、喉の渇きを感じにくく、マスクを外してはいけない思いから水分補給を避けがちです。意識してこまめに水分補給をしましょう。



問合せ●岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

健康

令和2年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種

対象者…

- ① 令和3年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で、今までに高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人
- ② 接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは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)

接種期限…令和3年3月31日(水)まで

(ただし、医療機関の休診日を除く)

接種の回数…1回接種

費用…3,000円までは市が負担します(差額は自己負担)。

※市町村民税非課税世帯の人は、自己負担分が減免となる補助券を発行します(上限8,000円)。接種する前に印鑑を持参のうえ、健康推進課で申請してください。

※生活保護世帯の人は、事前に補助券と予診票などを送付しますので、申請の必要はありません。

- 対象者①の人へは予診票を送付しました。対象者②の人は、健康推進課までお問い合わせください。なお、今までに公費の助成の有無にかかわらず、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがある人は対象外となります。

- 高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。



問合せ●健康推進課(内線1182)

環境

『市内一斉気温測定』にご参加ください

7月26日(日)午後2時ちょうどに気温を測り、測定結果を市役所環境課へお知らせください。岡谷市内の屋外なら測定場所は自由です。「緑のカーテン」があれば内側と外側の両方で測っててください。結果は報告書にまとめ、参加した人全員にお届けします。市内の暑い所や涼しい所がわかる資料になりますので、ぜひご参加ください。

記入用紙は環境課窓口、または、市ホームページ(<https://www.city.okaya.lg.jp/>)から入手できます。ファックス、メールなどでご報告ください。
FAX: 22-7281
E-mail: seisou@city.okaya.lg.jp
問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

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。地面に穴を掘っての焼却や、ドラム缶などでの焼却も禁止です。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。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

環境ぬりえをご利用ください

楽しみながら環境を学ぶ「環境ぬりえ～“もぐどん”と考えるエコな暮らし～」を作成しました。もぐどんと一緒にぬりえを楽しみながら、環境にやさしい生活を考えてみませんか。市ホームページからダウンロードできますので、ご家庭やグループなどご利用ください。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

募集

内山霊園聖地使用者募集

募集区画…22区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人と定めること)、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りです。

※定員に満たない場合は、遺骨のない人も対象とします(要問合せ)。

受付期間…7月2日(木)～15日(水)

※土・日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて市民生活課へ申請してください。

決定…7月17日(金)に抽選にて決定。

問合せ●市民生活課(内線1166)

お知らせ

住宅リフォームの工事費を助成します

長野県は、住宅のリフォームにかかる工事費の20%まで、最大50万円を助成します。

対象となるのは省エネルギー化工事で、併せてバリアフリー化、県産木材を使用、自然エネルギー設備を導入したリフォーム工事をする場合や子育て世帯および移住世帯は助成額が増額されます。

助成を受けるには、工事の契約をする前に県への申請が必要です。詳しくは、「環境配慮型住宅助成金」で検索し、「リフォームタイプはこちら」を参照してください。(http://www.pref.nagano.lg.jp/kenchiku/kankyohairyo.html)

問合せ●長野県建築住宅課

☎57-2923

もっと

お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ

図書カードの受け取りはお済みですか

岡谷市では、5月に市内在住の小中学生のみなさんへ、臨時休校中の家庭学習への支援として図書カードを配布しました。市外の小中学校に通学する、市内に住所がある小中学生で、まだ図書カードを受け取っていない人は、教育総務課までお越しください。図書カードをお渡しします。

問合せ●教育総務課(内線1211)

募集

7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくため、昭和46年7月1日に「岡谷市民憲章」は制定され、現在、さまざまな機会でも広く唱和されています。

岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け、活動を行っています。令和3年は制定50周年を迎えることから、記念事業に向け、準備を進めています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人・団体は問いません)

を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。

【おもな活動内容】

- 公共施設への市花・市木の記念植樹
- 小学1年生への球根・花鉢の贈呈
- 中学1年生へ市民憲章入りファイルの贈呈

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局
(企画課内線1541)



【お知らせ】(6月18日現在)

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★

(シンコースポーツ㈱主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)



期日…毎水曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…10名 受講料…1回500円

◎らくラク水中運動教室(一般)



期日…毎火曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…10名 受講料…1回600円

申込み…当日、窓口にて受け付けますので、受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…7月19日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間220円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

『元気いきいき』

シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部をシニアのみなさんに無料開放します。初めてでも利用しやすいよう、施設・用具の案内やスポーツのアドバイスを行う「スポーツトレーナー」を置くほか、栄養士と歯科衛生士に栄養とお口に関する健康づくりの相談も併せて行います。運動・健康に興味のあるみなさん、ぜひお越しください。

対象…市内在住の65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)

期日…7月16日(木)

時間…午前9時～午後3時

※「健康とお口の相談室」は午前11時～正午

「ウォーキングプチ講習会」は午前11時からと午後2時から(各30分程度・定員各5名程度)

場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今月のスポーツ

※今後の状況によって、随時対応方針が変更となる場合がありますのでご了承ください。

学校体育施設予約調整会議

(校庭のみ)

日時(8月分)…7月19日(日) 午後7時～

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

岡谷市民水泳プール営業案内

7月・8月は以下の日程にて営業します。

営業日…7月4日(土)・5日(日)・

11日(土)・12日(日)・18日(土)・

8月22日(土)・23日(日)・29日(土)・

30日(日)

営業時間…午前9時～午後6時30分

営業日…7月19日(日)～8月16日(日)

営業時間…午前9時～午後8時30分

※ただし、8月1日(土)は午後5時まで営業、2日(日)は午後4時(予定)から一般開放。

※7月23日・30日、8月6日・13日の木曜日も営業します。



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



ハロハロ de 涼しく過ごそう

国際交流センターのキャロラインです。

いよいよ暑い夏がやってきますが、みなさんは猛暑をどのように過ごしますか? 日本では麦茶を飲んだりスイカを食べたり、または保冷グッズを使う人もいますよね。

それぞれの国の文化によって夏の涼しい過ごし方が異なりますが、今回はフィリピンで夏に大人気の食べ物を一つ紹介したいと思います。

みなさんはHalo-halo(ハロハロ)という食べ物を知っていますか? これはタガログ語(フィリピン語)で「ミックス」を意味する言葉で、かき氷のデザートです。無糖練乳のかき氷に、バナナなどのフルーツやタピオカ、紫芋アイスなどをトッピングしたもので、カラフルな色合いやさまざまな味が楽しめます。フィリピンでは涼しく夏を過ごすために、この「ハロハロ」を食べるのが習慣です。ぜひみなさんも「ハロハロ」を試してみてくださいがでしょうか。

