

# 健康ひとメモ

No.384

## もしもの時に役に立つ子どもの病気の本

深夜、突然の子どもの病  
 気！正しい知識がないと、  
 必要な心配をしたり、間  
 違った対処をしてしまうこと  
 があります。あわてて病院に駆けつける前  
 に、ちよつと落ち着いて子どもの病気の本を  
 開いてみませんか。

### ◎新版

小児科のお医者さんからママたちへ

(主婦と生活社/1300円)

おすすめ度★★★

急な病気や事故の対処方法とケア、乳  
 幼児健診や予防接種の大切さ、薬の上手  
 な使い方など、子どもの病気や健康につい  
 てのほとんどが網羅されています。かかり  
 つけ医の選び方や、上手にコミュニケーション  
 をとるコツについても必読です。

### ◎子育てハッピーアドバイス

知ってよかつた小児科の巻

(二万堂出版/930円)

おすすめ度★★★

「病気をするたびに子どもは強くなる」  
 「発熱はワルモノじゃない」「セキや鼻水、  
 嘔吐や下痢は体の防御反応」など、ご両親  
 に理解してもらいたいことが満載です。可  
 愛らしいイラストとマンガが半分以上を占め  
 ていて、長い文章を読むのが苦手な人でも、  
 すらすら頭に入ります。

### ◎最新赤ちゃんの病気大百科

(エッセ/1300円)

おすすめ度★★★

育児情報誌「ひよこクラブ」の特別編集。

病気の症状からチャート方式で調べる「緊  
 急度チェック」、病気の概要を説明する「病  
 気事典」、症状ごとのケアがわかる「ホーム  
 ケア」、緊急事態に備えた「応急手当」など、  
 実用的な情報が簡潔にまとめられ、豊富  
 なカラー写真が理解を深めます。

### ◎はじめてであつ小児科の本

(福音館書店/2600円)

おすすめ度★★★

初版から25年を経て読まれ続けている良  
 書。「読む育児書・医学書」として定評が  
 あり、医者が読んでもためになるほどの情  
 報が詰め込まれています。ただし、少々専  
 門的でお値段が張りますので、ほかの本を  
 読んで、物足りないと感じた人にお勧めし  
 ます。

### ◎お母さんに伝えたい

子どもの病気ホームケアガイド

(医歯薬出版/2000円)

おすすめ度★★

医師がご両親に説明するために作られた  
 パンフレット集。「この症状はなんの病気だ  
 ろう」とか「もつと詳しくこの病気について知  
 りたい」といった場合には使えません。

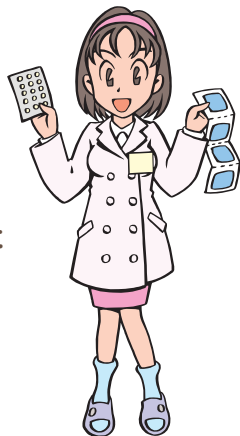
(医師会)

## 薬と健康の週間

10/17 (土)~10/23 (金)

くすりのこと、健康のこと、  
 薬剤師に  
 相談してください。

- 一般用医薬品のこと
- 健康管理のこと
- 調剤してもらった薬のこと
- ジェネリック医薬品のこと
- サプリメントのこと
- 介護のこと
- ドーピングのこと



問合せ●健康推進課(内線1190)

または 長野県薬剤師会 ☎0263-34-5511

## 「教えて! 近代化産業遺産」参加募集

蚕糸博物館特別展「あるき太郎とたどる岡谷の近代化産業遺  
 産展」の開催に合わせて、市内の近代化産業遺産を楽しく学ぶ  
 イベントを開催します。ふるってご参加ください。

### ❖「歩いてまわろうツアー」

楽しく学びながら、近代化産業遺産をめぐるります。

親子での参加も大歓迎!

期日…10月18日(日)

時間…午前9時~正午

定員…30名

参加費…300円

※定員になり次第締め切ります。

※歩きやすい服装で参加してください。

雨具をご用意ください。



● 申込み・問合せ ●

岡谷蚕糸博物館 ☎22-5854



# 「広島平和体験研修」報告

市では、次代を担う中学生に、生命の尊さを実感し、核兵器廃絶と恒久平和に向けて努力する強い意志と態度を育んでほしいとの願いから、市内4中学校3年生の代表を広島市に派遣する「平和体験研修」を毎年実施しています。今年も8月4日から6日に3日間の日程で広島へ出かけ、被爆体験者の講話聴講、平和記念資料館の見学、平和記念式典への参列を行いました。8月10日には、市役所で解団式と研修報告会が開かれ、参加中学生が感想や決意を発表しました。



## 被爆体験の講話を聞いて

▼「昭和20年は消したい1年」ということばを聞き、その重さに胸が詰まった。

▼「自分が疎開先から早く帰りがたがったせいで母を死なせてしまった」という後悔の念。被爆の後遺症だけでなく、罪もないのに心に傷を負って生きることの苦しさ、大変さに気づかされた。

▼「人間が人間ではなくなる」…原爆は心までも奪うのだと一つの衝撃的だった。

▼「爆風や皮膚が焼けるにおいがいまでも生々しく残る」…思い出したくないくらい体験を語ってくれた気持ちに報いるため、真実から目を背けてはいけないし、その思いを伝えていなくてはと思った。

## 平和記念資料館を訪れて

▼鳥肌が立つほどのすさまじさ。できれば見たくないものかもしれないが、実際に広島に行つて見たからこそ理解することができた。

▼「皮膚が垂れ下がるつてどういこと？」被爆者の寺本さんのお話を聞いた時点では、イメージできなかつたけれど、翌日資料館で実際にそうした様子を目にして、体験のすごさがよくわかつた。

▼原爆ドーム、ろつ人形のジオラマ、8時15分まで止まっている時計などの寄贈品…生の迫力に見ているのが怖くなつたが、それを多くの人が知ることが大事。自分たちができることは何だろう、と考えた。

▼言い尽くせない、想像も及ばない悲しみに分れた。思いを忘れてはいけない。

▼自分たちが、精いっぱい生きていかななくては、と思った。

## 平和記念式典へ参列して

▼「闇から目をそむけず、しっかり真実を見る」という子どもたちの平和への誓いに共感した。戦争や核の問題だけでなく、日常生活でも、逃げずに現実に立ち向かう強さ、真実を見極める冷静さが大切ではないかと思つた。

▼「本当の勇氣を持つために核兵器を放棄する」…平和を願う心という以上に、平和のために努力していく意志を感じた。

▼空を見上げ、64年前の無になつてしまつた広島を思い、「本当の強さを持つこと」と「いま、生きること」の大切さを再認識した。



岡谷東部中参加者



岡谷西部中参加者



岡谷北部中参加者



岡谷南部中参加者

わたしたちの役割は、広島で実際に感じたことを、少しでも多くの人に伝えていくこと。被爆した人や戦争を体験した世代は、何年か後には確実にいなくなってしまうから、心がふるえるほどの苦しみや悲しみ、平和への思いをしっかりと受けとめ、過去のあやまちを二度とくり返さないために、「伝える」努力を続けていきます。



「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。  
 市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。  
 宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報情報課広報広聴(内線1366)



## こね 9月の てがみから

▼は広報広聴担当より

今年、天気も世の中の動きも今までにない変化のはげしい年です。まさに百年に一度と言われることになさずけます。

これからの日々が少しでも落ち着けるよう、実りのある毎日になるように努力していきたいと思えます。

(川岸東3) M・Tさん

▼民主党政権の誕生なども歴史的な変化といえるのかもしれないね。新しい体験には、期待と不安が入り混じりますが、1日1日を有意義に、前向きな気持ちで生き、健康で幸せに暮らせるよう、小さくても何か目標を持って努力して行かれたら、よい変化を呼び込むことができるような気がします。

長年、畑をやっていますが、今年のはじめてサツマイモの苗を2本植えてみました。もうすぐ収穫です。どのくらいできているか楽しみです。

おいしい「みついも」が食べられるかな？

(天竜町3) Y・Kさん

▼今年、梅雨期が長かった割には雨は少なく、また日照不足や低温などの影響もあって、農家のみなさんは大変だったと思われるます。さて、初挑戦のサツマイモのできればはいかがでしょうか。たくさん収穫できるといいですね。

わが家は、8月から生ごみ回収に参加しています。分別をしてみると、生ごみの多さにびっくりしています。

それとは反対に、燃えるごみは、22リットルの袋で1週間に1回だったものが10日に1回に減りました。目で見て少なくなったなあ実感できるよになりました。

みんなで取り組みれば、大きな力になるなあと感じています。

(川岸中2) M・Sさん

▼生ごみの分別回収に、早速参加してください、ありがとうございます。ひと手間を要する取り組みですが、その努力が燃えるごみの減量に目に見えてつながる…大きな成果ですね。市民のみなさんで意識をエコに向け、ごみを減らしていきたいと思います。

### 市民レポーターだより

#### 宮坂慎三さんの

#### おかやよいとこ探し

#### パート五四

#### 岡谷自慢のフェスタ祭

#### 明るい笑顔と元気になる

街もめつきり秋色に染まり、深みゆく季節を楽しむ人たちが通り過ぎて行く。天高く、空気もさわやか。一段と気持ちが高揚する月でもある。

秋本番ともなれば、各種の行事が目白押し。そのなかで、10月10日(土)開催の「がんばろうおかやフェスタ(楽楽市)」について、商連会長 花山さん、岡谷商工会議所TMOまちなか活性化推進室 鮎沢さん、同 白上さん、おかぼん代表 小林さんに詳しい内容をお聞きしました。

祭り会場は、中央通り一帯を利用した分散型で実施、童画館通りや中央通り商業会も独自色を出し



たイベントを計画している。そのほか、姉妹都市の東伊豆町・玉野市・富岡市の協力をいただき、都市交流の絆を深めるとともに、昨年以上の祭りとなることをめざして取り組み、岡谷の子どもたち、岡谷のまちがより元気になることを期待している…とのこと。

祭りにかける情熱を熱くお話しいただき「多くのみなさんの参加をお願いします」とことづかりました。

盛りだくさんのイベントのなかで、私のおすすめは「スタンプラリー」と「おかぼんポイント交換会」。たまったポイントは、エコ生活の一助となり、税金などの公共料金の支払いのほか、シルキーバス回数券の購入にも利用できるのありがたい。

秋の日は、日一日と短くなり、朝晩は冷えるため、とかく体調を崩しやす。健康管理をしっかりと、明日に向かってがんばりましょう。

たちどまり

一息ついて 秋をしる

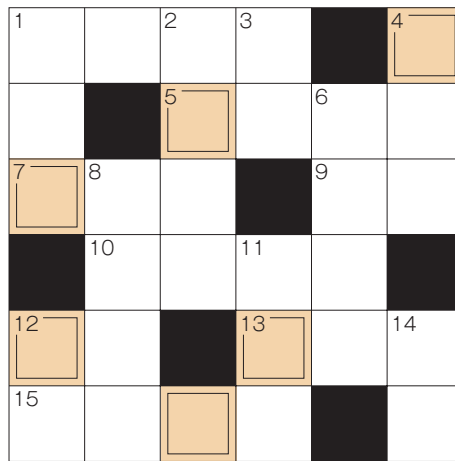
30ページにおかぼんポイントプレゼント券があります。ぜひ有効活用してください。

## 広報クイズ No.286 クロスワードパズル

### 問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷に関する言葉ができます。それを答えてください。

正解者の中から抽選で5名にロマネット入浴券をお送りします。



### ◆ヨコのカギ

- 1 この公園では、もうすぐ紅葉も見頃
- 5 メッセージを残します。略して
- 7 「シェー」といえば
- 9 シルキー
- 10 ゴルフでないと困ります
- 12 これを突かれると慌てます
- 13 ○○○エンペラー、○○○サムライ
- 15 1人で9回を零点に抑えます

### ◆タテのカギ

- 1 394-0001
- 2 下社で西側に位置しています
- 3 昔のレーガン大統領と中曽根首相。ロンと○○
- 4 ヨコ7の語尾につきます
- 6 岡谷は、世界のスマート○○○○供給基地を目指しています
- 8 牛などに目印として押されます
- 11 お隣の塩尻市名産のブドウ。○○○エア
- 12 サメ。ひれは高級食材
- 14 岡谷の姉妹都市。○○岡市

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言(市政や広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。10月9日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●前回(9月号)の答えと当選者 「スワンドーム」  
正解数34通(応募総数34通)の中から抽選でY・Oさん(加茂町3)、A・Iさん(長地柴宮2)、Y・Oさん(神明町1)、Y・Sさん(若宮1)、A・Kさん(川岸上1)にロマネット入浴券をお送りします。



## 世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



7月31日(金)から13日間、岡谷市の姉妹都市である、米国ミシガン州マウント・プレザント市で高校生生活体験プログラムが行われました。ホームステイで地域の人々と交流したほか、大学見学や自動車走行が禁止されているマキノー島への日帰り旅行、アメリカ先住民自治区の祭り見物、ウォータースポーツを楽しみました。参加した4人の高校生は、たくさんの思い出を胸に無事帰岡。この体験を活かした今後の活躍が期待されます。

### HOTニュース「姉妹都市高校生生活体験プログラム」



上の写真はケーキです。日本のケーキでは使われない色、甘さにも驚きました。アメリカの食べ物は量が多すぎて、Sサイズの飲み物も巨大でした。大好きなお米を食べずに過ごしてきたので、帰って最初に口にしたいおにぎりが最高でした。

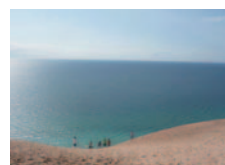
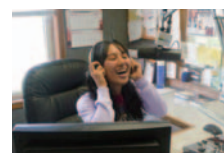
伊藤 海香子(岡谷南高校)



自然あふれる公園や街並をサイクリングしたり、緩やかなチップワ川をカヤックで下ったりと、たくさんのプログラムを体験。

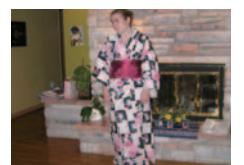
マキノー島では海かと思うほど大きなミシガン湖に囲まれて、最高に美しい景色に、感動を味わいました。

里山 昌子(山梨英和高校)



マウント・プレザントなのに山がなくてびっくり。しかし姉妹都市だけあって、自然は豊かでした。林や畑は、日本とは規模が格段に異なり、湖も海のように見えました。なんといっても広大な空に浮かぶ雲は例えようのない程の美しさでした。

小口 諒(諏訪清陵高校)



日本人形や浮世絵を飾ったり、緑茶・ほうじ茶を飲んだりしている。日本びいきなホストファミリーは、うなぎや太鼓など岡谷の話にとっても興味を持ってくれたので、これからも伝えていきたいと思います。素敵な家族に出会え、うれしく思っています。

畑中 美紀(諏訪清陵高校)

