

フルイ
故きを温ねて 新しきを知る
イルフ

いるふの扉

岡谷の近代化産業遺産群

経済産業省認定

『イルフ』とは「古い(フルイ)の反対で「新しい」という意味の武井武雄による造語です。

【第八回】 丸山タンク

にぎわう街の片隅で風と戯れる

生糸の製造には大量の水が必要とされ、さらに水質の善し悪しが、生産性や品質に大きく影響したことから、良質な水を豊富に確保することは、製糸業発展の生命線でした。明治中期以降、製糸工場の規模が飛躍的に拡大すると、諏訪湖や天竜川河畔に大工場が集まる一方で、新屋敷などでは、水不足が深刻化していました。

大正3年、製糸用水の供給を目的に結成された「丸山製糸水道組合」では、折しも時代が水車から電力への移行期を迎えていたことを受け、天竜川からポンプで水を揚げ、湖岸から650m離れ、湖面より20m高い丸山に貯水する大規模な揚水施設の設置に着手。タンクは同年10月に竣工し、塚間川以西の



ストーンサークルを思わせる三重の円筒型建造物。かつて豊かに水を湛えたタンクに枯れ草が揺れる

工業地帯へ潤沢な給水を可能にしました。
地名の由来を示す小高い丘の上に、レンガ積みの古い土台部分を残す「丸山タンク」は、一見、古代ローマの遺跡、コロッセオのよう。外周約38m、高さ2mほど、壁の厚さは約60cm強あり、内側には砂利混じりの粗いコンクリート造りの環状壁を二重(直径約7.3mと3.1m)に内包しています。現役だった時代、高さはどのくらいあったのか、どれほど重厚な構造物だったことか、内部を三重に仕切ることによって流路を長くし、

不純物を沈殿る過したのでは
：詳細は不明ながら、不思議な存在感を際立たせるそのたまたま、見る者の想像をかきたてます。



導管を通すためアーチ型に切り取られた窓が2か所、要塞の銃口窓のようにも見える



時の流れを愁うこともなく日々堂々、のんびりと空を仰ぐ

HERITAGE OF INDUSTRIAL MODERNIZATION
平成19年度 経済産業省
近代化産業遺産



岡谷市中央町1-10
見学可

※レンガやコンクリートがもろくなっているため、注意が必要。

所有者/岡谷総郷

高血圧と降圧薬

高血圧は、日本で最も罹患率の高い病態であり、その有病率は日本人の4分の1、約3500万人ともいわれています。ところが、軽度～中等

度の高血圧では無症状であり、しばしば放置されています。しかし、高血圧は、血管、特に動脈を硬化、狭小化させ、ひいては、臓器機能障害や破壊をもたらします。たとえば脳では、脳出血や脳梗塞を引き起こすばかりではなく、認知症の原因にもなります。したがって、早期から血圧管理を行うことが重要です。

ところで、なぜ高血圧になるのでしょうか？高血圧の発症には遺伝因子と、ストレスなどの環境因子が関与していると考えられています。遺伝因子については、最近の研究で腎臓が重要な働きをしていることがわかってきました。何10億年か昔、生物が海中から陸上上がった生活するようになると、それまでのように多尿では干からびてしまうため、腎臓が尿を濃縮させて尿量を減少させるよう進化しました。また、陸上では食塩がほとんどないため、体内の食塩を保持する働きに進化した。これにより、生物の多くが陸上で生活できるようになったのですが、食塩は、ごく少量の摂取ですんでいたのです。たとえば、縄文人の食塩摂取量は、1日1gだったと考えられています。ところが、平安時代後期ころから食塩摂取量が増加し、現代では1日10g前後摂取しています。つまり、文明の発達により、人間は遺伝子の想定以上の食塩を摂取していることになり、そのために口渴が生じて水分を摂取し、循環血漿量が増加して血圧が上昇すると考えられています。ところが、同じように食塩を摂取しても、血圧が上昇する人とならない人がいます。ここで食塩

感受性、非感受性という遺伝因子があると推測されています。食塩を摂取すると血圧が上昇する人は食塩感受性、しない人は食塩非感受性と考えられています。では、どのような人が、食塩感受性高血圧症なのでしょうか？まず、親や兄弟が高血圧である場合です。このような場合は、食塩感受性の遺伝子を有していると推測されます。次に、早朝や夜間高血圧の人です。人間の血圧は、昼間に上昇し夜間に低下するという日内リズムがあります。しかし、食塩感受性高血圧の人は、そのようになりズムが減少して高血圧が持続します。

では、そうした高血圧症の治療は、どうすればよいのでしょうか？まず、ひとつには、減塩することです。しかし、縄文時代のように1日の食塩摂取量を1gにはできませんので、減塩してもなお血圧が高い人は、降圧剤を内服しなければならぬでしょう。なかでも夜間や早朝高血圧の人は、降圧剤を内服すべきと考えられ、特に寝る前や起床時に降圧剤を内服するのが合理的です。今から30年程前の降圧剤は口の粘膜からも吸収されるほど体内に吸収されるのが早く、2～3時間程度しか効かない薬が多かったのですが、次第に徐放化（ゆっくり吸収される）され、1日1回の内服で12時間程度効く降圧剤が多くなりました。また、ほとんどの降圧剤は胃腸を荒らすことはありませんので、食事に関係なく内服できます。こうして、寝る前内服も有効となってきました。このように、自分の血圧が上昇する時間を知って、主治医の先生と降圧剤の内服時間を相談してみてくださいかと思えます。

(医師会)

「我がまち遺産」を

見て、学んで、伝えよう

岡谷市近代化産業遺産

ボランティアガイド養成講座

ステップ3「活用編 全6回」

カコとミライの橋渡しし。

「学んで納得！」で終わらせず、ボランティアガイドとして『シルクフェア』などのイベントで活躍しましょう！

会場：カルチャーセンター第7研修室

受講料：無料 定員：30名

申込受付：1月10日(土)午前9時～

イルプラザ・カルチャーセンターの窓口または電話でお申し込みください。(定員になり次第締め切ります。受付初日の電話による申込みはご遠慮ください)

講座内容：ステップ3 活用編

1月31日(土) 『シルクフェア』とは

2月7日(土) ボランティアガイドの基礎を知る

2月14日(土) 話の「ひまぢし」を増やす

～岡谷の観光を～

2月28日(土) ガイドマニュアルの作成①

3月7日(土) ガイドマニュアルの作成②

3月14日(土) まとめ

★時間はいずれも午後1時30分～3時

※ステップ3からの参加も歓迎です。申込み時にステップ2(前回まで)の資料を配布しますので、目を通してください。詳細はお問い合わせください。

申込み ●イルプラザ・カルチャーセンター

☎24-8401

「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

12月の てがみから

▼は広報広聴担当より

次男が通う保育園でおもちつきがありました。

子どもたちはもちろん、手伝いで参加した親たちも、「うす」や「ぎね」を使ったおもちつきの経験がない人ばかり。おじいちゃん先生や年配(?)保育士さんの陣頭指揮で、なんとかおいしいおもちをつくことができました。

でき上がったおもちには、ピンポン玉ぐらいの大きさに丸め、「ゴマ」きなこ、あんこをつけていただきました。子どもたちから「おかわりー」の声があがって、疲れもふさとびました。

(長地出早の) R・Mさん

▼最近では、おもちはもちつき機

でつくか、スーパードなどででき上がった切りもちを購入する家庭が多いですよ。
子どもたちにとって、昔ながらのおもちつきは、貴重な体験だったと思います。

子宮が下がってくる「子宮下垂」「子宮脱」を初めて知りました。
「情報」は本当に大切なものです。これからも健康ひとロメを続けてください。

(長地出早の) H・Oさん

▼健康ひとロメは、岡谷市医師会の先生方にご協力をいただき掲載しています。

初めて知る病気のことや知っているつもりでも、案外知らなかったと気づいたり、実はまちがって理解していたり…。へえと感心することがありますね。

これからも健康管理の参考にしててください。

今年も残すところあと1か月。いろいろなことがあつたけど、家族全員元気で暮らせたことに感謝です。

(天竜町の) A・Oさん

▼昨年は、みなさんにとってどんな年でしたか。そして今年は何んな年になるのでしょうか。

平成21年が、みなさんにとって良い年でありますように。



問合せ ●
環境市民会議おokay事務局
(環境課) ☎22-7040

昨年の夏、「身近な環境問題やふるさとの自然への思いなどを題材にしたかるたを作る」と絵札(原画)と読み札(標語など)を募集しました。市民のみなさんの応募により札がすべてそろい、かるたを制作することができました。

原画をそのまま生かした状態で、という注文を快諾し、絵札を切り絵で仕上げてくださった岡谷市出身の切り絵作家、日達れんげさんは「作者の気持ちと息づかいが伝わってきて、楽しく制作できました。とくに子どもたちの絵は、のびのびしていて、発想が自由で、画期的ですね。また、絵に家庭での会話が反映されていて、その温もりからチカラをもらいました。わたし自身、環境に対する思いを新たにすることができ、勉強にもなりました。



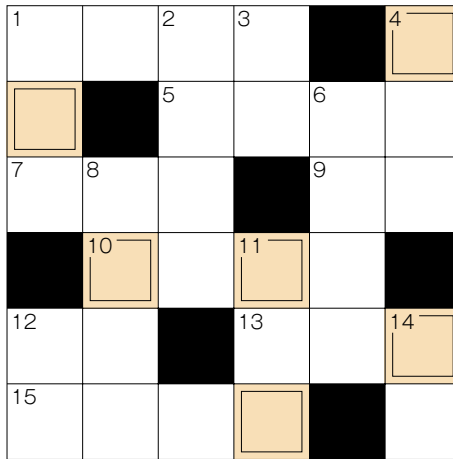
でき上がったカルタと原画を見ながら談笑する日達さんと市環境課職員

広報クイズ No.277 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係のある言葉ができます。それを答えてください。

正解者の中から抽選で5名の方にロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 ここから見る初日の出は最高
- 5 岡谷ICの
- 7 太郎の名字
- 9 浅い眠りのこと。〇〇睡眠
- 10 由布姫のお墓もある小坂〇〇〇〇院
- 12 冬のヨコ7の風物詩。〇〇渡り
- 13 戦い。最近の子どもが良く使います
- 15 蛇腹。なんて読む？

◆タテのカギ

- 1 岡谷発祥。〇〇〇ドッジボール
- 2 たましい。穴の開いた野菜ではありません
- 3 アイスアリーナは〇〇ドアリンク
- 4 ペース、ページ、センターなど
- 6 元は「才能ある人」という意味ですが…
- 8 394-0032
- 11 童は見たり〜♪
- 12 親の兄弟
- 14 友を呼びます

●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。

1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(12月号)の答えと当選者

「いまいしんどう(今井新道)」

正解数38通(応募総数38通)の中から抽選でM・Hさん(湊5)、I・Mさん(長地梨久保2)、R・Kさん(湊5)、M・Kさん(赤羽3)、T・Kさん(堀ノ内2)にロマネット入浴券をお送りします。



岡谷市国際交流協会 メルヴィン・サラサーです 妹が日本にやってくる



オーストラリアに住んでいる妹が初めて来日し、岡谷で一緒にお正月を過ごす予定です。ディズニーランドへも連れて行く約束をしてあり、今は彼女が滞在する10日間のスケジュールを計画中です。

現在、オーストラリアは真夏ですし、岡谷に来たら、水道が凍るほどの寒さで驚くかもしれません。妹はイギリスにも住んだことがあり、冬も経験していますが、セントラルヒーティング(全館暖房)の生活だったため、それほど寒さを感じなかったそうです。私のアパートは寒いので、灯油をたくさん買い置きしておこうと思います。

まずは彼女に、冬の諏訪湖のきれいな夜景を見せてあげたいです。もしかするとその頃、凍っているかもしれませんね?!

そして、妹にうなぎを勧めようとも思っています。実は自分もまだ岡谷のうなぎを食べたことがないので、この機会と一緒に「うなぎのまち岡谷」を楽しんでみようと思います。あとは、日本料理で私が大好きな天丼や、オーストラリアでも人気が高まっているという寿司の、本場のおいしさも味わってほしいと思っています。もちろん、料理が上手な妹にフィリピンの家庭料理を作ってもらうのも楽しみです。

寒い冬に行くところ…と考えて、浮かんでくるのは温泉です。妹は他人と風呂に入ったことがないので少し心配ですが、きらめく雪が降り積もるなか、露天風呂に入る気持よさを満喫すれば、きっと温泉が気に入るでしょう。

妹は「日本に来る日をめちゃめちゃ楽しみにしている」と言っていますが、実は自分の方が倍くらい楽しみに待っているんですよ。

