

「もっと野菜を食べよう! 運動」

保健センター栄養教室(全5回コース)

旬の野菜を楽しく食べて、健康家族



10年、20年後の健康に自信はありますか? いつまでも健康で過ごすために、食生活を見直してみましょう。託児がありますので、子どもさんのいる人も気軽にご参加ください。男性も歓迎です。健康と料理に興味のある人、お待ちしております。

時間…午前9時30分～午後1時(7/1のみ9時～)

場所…岡谷市保健センター

対象…19歳以上の市民30名(定員になり次第締め切ります)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具・電卓

参加費…4,000円(調理実習費・骨密度測定代)1回目に集金します。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

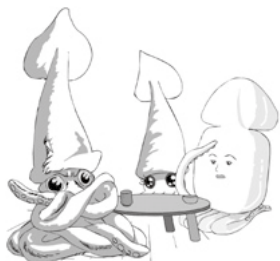
日程	内容
6月18日(木)	「メタボリックシンドローム～生活習慣病について～」 バランスのよい食事とは 《調理実習》野菜たっぷり料理
7月1日(水)	「知って納得、わたしのからだ～身体測定～」 骨密度測定・体脂肪測定、丈夫な歯と体の関係 《調理実習》かめかむクッキング
8月25日(火)	「コツコツつくろう丈夫な骨～骨粗鬆症について～」 骨密度測定の結果より、骨を丈夫にする運動 《調理実習》カルシウム料理
9月17日(木)	「からだを動かす生活を～運動～」 日常生活のなかでできる運動 《調理実習》健康おもてなし料理
10月20日(火)	「イイ加減な塩加減～塩分と体の関係～」 味噌汁塩分測定 《調理実習》適切な塩分のおいしい食事

「おかや塩丸イカものがたり」～ふるさとの味を伝えていこう～

“イカす! 塩丸いか” レシピ募集

江戸時代、日本海から「塩の道」の長旅を経て、岡谷まで運ばれてきた海産物。現在に伝わるふるさとの味! 隠れた名産が、岡谷の“塩丸いか”です。

あなたの自慢の“塩丸いか料理”をご紹介ください!!



《約束》

★ 塩丸いかを使用する ★
そのほか、できるだけ
地元産の食材を使用しましょう

募集期限…5月29日(金)

応募方法…任意の用紙に、料理名、材料(4人分)、作り方、献立のポイント、盛り付け写真(図)と、住所、氏名、電話番号を記入して健康推進課までご応募ください。(FAX可)

★応募レシピの中から“イカす塩丸いか大賞”5作品を選考します。

★6月19日(金)「食育の日」に表彰式を行い、受賞者には賞状、副賞(塩丸いか、うなぎ券)を贈呈します。

★応募作品はレシピ集としてまとめ、塩丸いかとともに“おかやの味”としてPRします。返却はできませんので、ご了承ください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1181) FAX 23-5666

見て・聞いて・触れて知る“岡谷のまち”

転入奥様スクール

移り住んだ岡谷をもっと身近に! 歴史・文化・料理などを学び、岡谷市についての理解を深めませんか? 仲間づくりを通して、転入後の不安を解消しましょう。

対象…岡谷市に転入された女性 定員…20名

参加費…無料

(③は保険料として1人60円、④は材料費として800円の実費がかかります)

託児…申込み時にお申し出ください。(③は託児ありません)

申込み…5月25日(月) 午前9時～

※受付初日の電話申し込みはできません。

※定員になり次第締め切ります。



受講無料

一部託児あり

回	日時	内容
①	6月17日(水) 午前10時～ 11時40分	開講式・自己紹介 岡谷市の紹介(市勢・歴史など) 資源物の分別方法
②	6月24日(水) 午前10時～ 11時30分	応急手当講座 (ケガ・火傷の対処法)
③	7月1日(水) 午前10時～ 午後2時30分	施設見学 (こどものくに・味噌蔵見学・成田公園・旧林家住宅・蚕糸博物館)
④	7月8日(水) 午前10時～ 午後1時	郷土料理に挑戦 地元特産品を使った料理
⑤	7月15日(水) 午前10時～ 11時30分	岡谷市の観光情報 閉講式

問合せ・申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

健康ひと口メモ

No.379

慢性腎臓病（CKD）について

腎臓は、①血液中の老廃物を濾過し尿として排泄する、②血液中の水分や塩分のバランスを一定に保つ、③血圧を適切にコントロールする、などの役割があります。機能が低下すると、老廃物や余分な水分が身体の外へ排出されず、貧血、むくみ、高血圧などを引き起こします。しかし、腎臓は体にとつて肝心の臓器であるにもかかわらず「沈黙の臓器」であるために、進行した腎不全になるまで自覚症状が出現しません。そのため、慢性腎臓病が進行し、慢性腎不全に陥り、透析を必要とする人が増加の一途にあります。現在26万人以上が人工透析を受けていて、毎年3万人以上が透析を始めなくてはならない状況です。

慢性腎臓病（CKD）という考え方は2002年にアメリカで始まり、現在では世界的な用語となっています。慢性腎臓病は、「尿蛋白陽性などの腎疾患の存在を示す所見」、または「腎機能低下（糸球体濾過量が60ml/分/1.73m²未満）」が3か月以上続く状態と定義されています。現在、日本人の約2000万人が該当すると推測されています。

慢性腎臓病は進行した腎不全の前段階であるだけでなく、動脈硬化が

慢性腎臓病（CKD）という考え方は2002年にアメリカで始まり、現在では世界的な用語となっています。慢性腎臓病は、「尿蛋白陽性などの腎疾患の存在を示す所見」、または「腎機能低下（糸球体濾過量が60ml/分/1.73m²未満）」が3か月以上続く状態と定義されています。現在、日本人の約2000万人が該当すると推測されています。

慢性腎臓病の原因疾患は、①糖尿病による糖尿病腎症、②IgA腎症などの慢性腎炎、③動脈硬化、高血圧、メタボリック症候群から生じる腎硬化症が主たるもので、それに加齢による機能低下が拍車をかけます。初期段階より、蛋白尿といった危険信号が尿に現れます。早期発見のため、検診などの検尿を受ければ軽微な腎臓の異常が検出されます。初期段階であれば、その後の腎不全への進展を防ぐことができます。治療としては、まずは原因となる疾患を突き止め、それに基づいた食事療法と生活上の注意が薬物治療とともに大切です。食事療法は、塩分制限6〜7g/日、蛋白質制限などが必要となります。生活上の注意点は、①過労を避け、規則正しい生活を送ること、②適切な運動をして、適切な体重に保つこと、③喫煙はしないこと、④鎮痛剤の内服により腎機能低下のリスクがあるため、内服に注意すること、などがあります。慢性腎臓病は早期発見と早期治療が大切です。

（医師会）

いきいきママのヘルシー講座

「いきいきママのヘルシー講座」は、小さな子どもがいるお母さんの健康づくりのための教室です。

育児から少し離れてリフレッシュし、心も身体も元気になるいませんか？



日程	内容
6月1日(月) 午前10時～正午	オリエンテーション／体組成測定／簡易健康診断(血圧・尿検査)／出産による身体の変化／産後のエクササイズ
6月16日(火) 午前10時～正午	口腔内チェック／歯のはなし／調理実習「野菜たっぷりスープ」
6月26日(金) 午前10時～正午	ストレスチェック ～こころの健康～ アロママッサージ&ストレッチdeリラックス
7月10日(金) 午前10時～正午	育児って大変？ 育児って楽しい？ (心理相談の先生によるアドバイス) グループワーク ～ママの声・ママの気持ち～

対象者…1歳未満の子ども(H20年6月1日以降生まれ)のいるお母さん

※以前に「いきいきママのヘルシー講座」に参加したことのある人はご遠慮ください。

会場…市保健センター 定員…30名

参加費…3,000円(調理実習材料費など)

申込み…5月7日(木)～22日(金)までに電話

または健康推進課窓口にてお申し込みください。

※定員になり次第締め切ります。

※好評につき、秋にも同様の教室を予定しています。

託児つき! (無料)

子どもさんと一緒に参加できます。幼児(兄、姉)の託児もできます。

問合せ・申込み●健康推進課(内線1191)

山梨学院ともまなび講座

平成21年度 基本テーマ

『子育て・子育ての現在』 いま 参加無料

第1回『三沢勝衛先生の遺産

—現代教育の改革に資するもの—

三沢勝衛先生は大正9年から昭和12年まで、諏訪中学の地理教師として研究と教育にすぐれた実績をあげました。その遺産は、混迷する現代日本の教育を改革するという課題にどう貢献できるであろうか。

講師…東京大学名誉教授・

元 山梨学院生涯学習セン

ター長 宮坂 広作 先生

日時…5月9日(土)

午後1時30分～3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

多目的ホール



問合せ・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

4月の てがみから

▼は広報広聴担当より

去年は鶴峯公園つつじ祭りに、お腹の大きい娘と行きました。今年には孫と3人で行けそうです。

岡谷もいろいろな花の名所があり、これからの季節が楽しみです。
(加茂町2) M・Mさん

▼鶴峯公園つつじ祭りは、5月17日(日)まで開催しています。みなさんもぜひお出かけください。

6月は小坂観音院のアジサイ、やまびこ公園のラベンダーなどが楽しめ、秋の出早公園、塩嶺御野立公園の紅葉もきれいですよ。

もう少し若い頃は、病気とはまったく縁のない私でしたが、年齢を重ねるごとに腰痛、五十肩、高血

圧と医者通いが始まりました。不摂生のつけがまわってきたのだと思います。

あわててウォーキングにプールにと通いはじめましたが、食事管理が一番むずかしいと感じている今日この頃です。
(長地鎮2) N・Tさん

▼健康第一!とわかっていても、元気な時には、ついつい体のことを後回しにしてしまいがちですね。

今からでもまだ大丈夫。目標に向かって、努力を長続きさせるのがポイントですね。おいしいものの誘惑に勝つのはむずかしいですが、がんばってください。

市民レポーターだよりで、シッルキーバスがのことが書かれていました。自分も含め家族みんなが免許を持つているため、今まで1度も利用したことがありません。

しかし、友だちと「一度ぜひ乗ってみたいね。そして自分の知らないところで降りて、また乗って…」と話をしたことがあります。
今度は、ぜひ実現してみたいと思います。

(長地権現町3) S・Hさん

▼たまには、誰かが運転してくれる車に乗って、景色など眺めたら楽しいですね。

1日フリーパス券でのんびり市内を巡ると、新しい発見があるかもしれません。

新しい火葬場に

みんなで名前をつけましょう!

湖北火葬場では、新しい火葬場の名称(呼称)を募集しています。

新火葬場にふさわしく、利用者のみなさんが親しみやすい名称(呼称)を考えて、応募してください。応募作のなかから選考し、決定します。

現在、同施設建替え整備工事で大変ご迷惑をおかけしていますが、みなさんの希望を反映し新しく名前のついた施設を、この先大切に管理運営してまいります。

【参考例】

- 悠久の里(ゆうきゅうのさと)
- せせらぎ苑(せせらぎえん)
- よこかわ聖苑(よこかわせいえん)
- 湖風苑(こふうえん)
- 桜花苑(おうかえん) など

※これらは、あくまでも参考例です。

【応募方法】

ふさわしいと思う名称(呼称)を記入し(理由などあれば簡単に添えてください)、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業(学生は学年も)、電話番号を明記のうえ、郵

送・FAX・持参のいずれかの方法で応募してください。応募用紙は特に取りませんので、任意のものを使用してください。

【応募資格】

岡谷市・下諏訪町在住の人

【応募先】

岡谷市役所市民生活課
〒394-8510
岡谷市幸町8-1
FAX 2314817

【締切り】

6月1日(月) 必着

※応募名称は、未発表のオリジナルのものに限ります。また、採用された場合は、一切の権利は湖北行政事務組合に属します。なお、使用にあたっては手直しをする場合があります。



湖北火葬場完成予想図

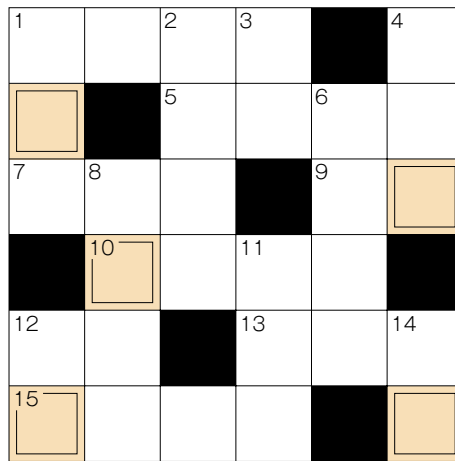
問合せ ● 市民生活課(内線1166)

広報クイズ No.281 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名にロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 今年も可憐なカタクリが咲きました
- 5 岡谷市のお隣り
- 7 WBCで日本の4番も務めた日本ハムの選手
- 9 州都はソルトレイクシティ
- 10 ひどい! ばかな! 今はあまり使わない言葉
- 12 市役所の近く。○○アピタ
- 13 一身上の○○○により…
- 15 MINAKOI ○○○○

◆タテのカギ

- 1 ○○○、○○○、ばあ
- 2 天竜川の東側の区、最近は蛸も増えてきました
- 3 ○○屋、○○長、○○万の神
- 4 国際空港があります
- 6 今井や間下にある鎮守。○○○○社
- 8 オモロ～。世界の
- 11 高ボッチは○○○的な風景が広がります
- 12 小口太郎は故郷を思い○○湖周航の歌を作りました
- 14 タテ8などは観客のこれを狙います

●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(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。5月11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(4月号)の答えと当選者 「つるみねこうえん(鶴峯公園)」
正解数84通(応募総数84通)の中から抽選でK・Oさん(赤羽3)、Y・Sさん(長地源2)、Y・Hさん(神明町3)、H・Mさん(長地柴宮1)、K・Mさん(川岸中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 12,000円の使い道



3月末、12,000円の定額給付金を受け取りました。岡谷市はほかの市町村に比べ、早めの給付となったようです。このお金は、支出を促し経済の活性化につなげるために支給されたとのことですが…。

さて、重要な問題です。どのように定額給付金を使ったら良いのでしょうか？私は考えま

した。そして思いつきました。5つの使い道を…

1. 市内12か所のレストランで1回ずつの食事

各レストランで1,000円以内のメニューを頼み、12回食事をします。地元の飲食店をひいきにして、地域経済の発展に貢献します。

2. DVD(映画など)を購入

アカデミー賞を受賞した「おくりびと」を見たいと思います。毎週金曜日(午前10時)のイングリッシュサロン(岡谷市交流協会が支援する英語だけでおしゃべりを楽しむ会)で「おくりびと」をテーマに話し合ってから、興味が湧きました。

3. 週末、東京日帰りの旅

岡谷駅から8,000円の東京週末フリーきっぷで、東京都内へ。都区内は乗り降り自由なので、私の大好きな秋葉原へも行けますねえ。残りの4,000円は、浅草のえび天井や六本木ヒルズの森美術館の入館料、そして原宿のクレープ代に使いましょうか。

4. 温泉でマッサージ

フィリピンに住んでいた時は、ほとんど毎週末マッサージに通っていましたが、日本に来てからは、料金がフィリピンの約10倍と高いので全然行っていません。定額給付金で思いきってマッサージ!…良いチャンスだと思います。

5. 香水を購入

5月の第2日曜日は母の日。フィリピンも同様です。母の日に香水をプレゼントしたいです。しかし、私の母が住んでいるイギリスの母の日はなんと3月。もう過ぎてしまいました。残念!では、自分の香水を買おうかな～。特別な日に身につけるか、上司のように、事務所に振りかけてみましようか?

どれを選んでも、日本の経済を少しは元気にできると思います。ぜひみなさんも定額給付金を生かして使いましょう。

フルイ
イルフ
故きを温ねて 新しきを知る

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。

【第十二回】

農業生物資源研究所 (旧農林省蚕糸試験場) 機械類

製糸業復興を支えた研究機関

終戦後、食料供給の見返りとして、アメリカへ生糸輸出を求めるGHQの要請を受け、農林省は生糸増産と品質向上を目標に、優良繭まゆの増産指導機関を全国に展開。岡谷には、地元製糸家の熱心な誘致活動もあって、昭和22年7月「蚕糸試験場岡谷製糸試験所」が設置されました(翌年4月開所)。建物は、日本蚕糸統制株式会社解散で空き家になっていた施設を利用。今も門柱や宿舎に創立当時の面影が残されています。

業務は、製糸家と養蚕家間の公正な取引を促す繭検定、製糸技術の改善に向けた試験研究、研究成果を普及する講演や講習など。研

究施設を持たない中小製糸企業への技術指導は、岡谷の製糸業が息を吹き返す原動力となりました。多糸たじょう繰糸機時代には、低速低温による最高級生糸の生産に高能率化を両立、研究の過程で生糸の太さを一定に制御する「織度感知器」を発明し、自動繰糸機の開発と実用化をもたらしました。

同試験所は、数々の革新技術により、シルクテクノロジー応用へ新たな道を拓き、農業生物資源研究所と名前を変えた今日も、全国で唯一、多条繰糸機から自動繰糸機へと変遷する一連の検定用繰糸機が、実際に研究に使われている貴重な施設でもあります。時代の流れから平成23年の閉所が決まって



昭和31年に26台の「検定用多条繰糸機」を設置、製糸工場と同様の繰糸方法で正確な検定を実施した(現存は1台=近代化産業遺産)。自動繰糸機検定に移行後は、CT1型(自動繰糸機6緒タイプ)、CT2型(自動繰糸機3緒タイプ)が活躍した

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



岡谷市郷田1-4-8
TEL22-3664
見学可(要事前連絡)



繭から糸口を見つけ出す自動索緒装置



強度や光沢など、繭の特性を把握し、医療など新分野に応用

いますが、価値ある遺産継承の未来が閉じてしまわないように、と願わずにはいられません。