

フルイ
故きを温ねて 新しきを知る
イルフ

いるふの扉2

「おかやよいとく」

区のじまん、区の高カラ

『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。

【其の七】新屋敷区

菩提樹

菩提樹、その木どんな木？

中国原産の落葉高木。釈迦がその木の下で悟りを開いた、と伝えられています。本来のインドボタイジユ(クワ科)が、中国では育たないためか、葉の形が似ているシナノキ科の本種を菩提樹としたといわれます。日本では、寺の境内などに植えられています。ヨーロッパでもよく目にする木で、シューベルトの歌曲にも登場します。

用途が広く、古くはその繊維から衣類を、しなやかで耐久性があり加工しやすい性質から、曲げ物などの日用雑器も作られています(シナノキ全般)。淡黄色の花は、6月から7月初旬ごろ開花し、上品な甘い香りを漂わせます。「リンデン」の



新屋敷に植えられてから、80年あまりが経過し、樹齢は約100年。区唯一無二の記念樹に。これから人により添い、愛されてともに未来へ

名前で知られるハーブティーは、心の鎮静を促すさっぱりとした香り
で、不眠症や片頭痛の改善などに用いられています。蜂蜜も人気。

区の歴史とともに

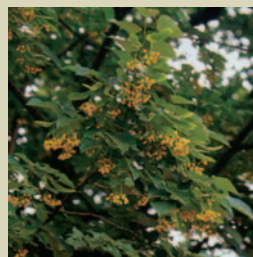
新屋敷会館入口の菩提樹は、かつて六道の辻にあった公会所「正三館」の取り壊しに際し、その前庭から公会所の移転先となった現在地に、移植された(昭和33年3月)ものです。

昭和の初め、区内の製糸家の寄付により正三館に植えられた若木は、移植時、幹直径が30センチ弱、根は二の腕ほどの太さに成長していました。機械もない時代のこと、穴掘り、枝の刈り込み、根回しなどをすべて手作業で行い、大八車につけて運んで植え付けるのに、庭師3、4人で丸1日を要

したそうです。

平成元年、公会所は再改築され現在の新屋敷会館となりました。菩提樹は、その軒を少し窮屈と感じながらも、夏は元気に葉を茂らせ木陰を提供し、人々を花や香りで楽しませ、区民や区の歴史をそつと見守っています。

今年7月1日に開花。芳香が昆虫を呼び、人々を魅了した。秋には、数珠になるという実を拾いに来る人も...



今年7月1日に開花。芳香が昆虫を呼び、人々を魅了した。秋には、数珠になるという実を拾いに来る人も...



親子2代でこの菩提樹の移植に携わり、以来、ずっとこの木の生育を見守る庭師の川島泰武さん



諏訪湖

新屋敷会館
☎22-0990

新屋敷区：世帯数 444戸
人口 1,085人
(平成22年10月31日現在)



区発行の広報「菩提樹」。タイトルにも利用され、親しまれている

インフルエンザにかからないために

今年もあと1ヶ月となりました。これから気温が下がり、空気が乾燥してインフルエンザが流行しやすい時期となります。インフルエンザワクチンの接種や予約はお済みですか？感染のリスクを抑え重症化を防ぐためにも、予防接種をおすすめします。

ただし、接種を受ければインフルエンザにかからないというわけではありません。インフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫と共にウイルスが飛び散り、それを口や鼻から吸い込むことにより感染します(飛沫感染)。また、ウイルスが付着したドアノブやスイッチなどに触れた手で、目・鼻・口に触れると粘膜からも感染します(接触感染)。インフルエンザの予防には、ウイルスに感染する機会を減らすこと、ウイルスに負けないよう体調や環境を整えることが大切です。

- ① 手洗い
手指に付着したウイルスを取り除きます。外出から帰宅後や多くの人が触れる場所を触った後、症状がある人と接触した後など、石けんを使って15秒以上しっかりと洗います。
- ② つがい
口の中やのどの粘膜からウイルスを洗い流します。手洗いと同様、外出から帰宅後や人混みから出た時などに行います。
- ③ マスクの着用
鼻と口を覆うことができる大きさの「不織布製」マスクを、顔に密着させてつけます。使用中もはずす時も、なるべく表面に触らない

ようにして、1日1枚使い捨てにします。

- ④ 流行時の外出を控える
人混みへの外出は、ウイルスに感染する機会が増えます。外出する曜日や時間帯を考え、無用な外出は控えるようにします。
- ⑤ 室内の温度・湿度を適切に
インフルエンザウイルスは低温・低湿度の環境で活動が活発になります。室温は20度、湿度は60%を目安に調節し、換気にも配慮しましょう。湿度を上げるためには加湿器の使用や、洗濯物を室内に干すことも有効です。

- ⑥ 栄養と睡眠
疲れて体力が落ちているときは、インフルエンザにかかりやすくなります。日頃からバランスのとれた栄養と十分な睡眠をとって抵抗力を高め、感染しにくい状態を保ちましょう。
- ⑦ 番外ですが…大切な咳エチケット
咳やくしゃみの症状があるときには、家族や周りの人にうつさないためにぜひ「咳エチケット」を守ってください。

- 必ずマスクを着用する
- 咳やくしゃみの際、ティッシュで口と鼻をおおう
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- 咳やくしゃみをおさえたら、鼻をかんだ手は石鹸でよく洗う

12月は何かと忙しく、生活のリズムも乱れがちです。体調管理をしっかりして元気で冬をすごされますように。
(医師会)

第2次岡谷市環境基本計画の推進

12月の基本目標

安全で安心な

すがすがしいまち



ゆたかな自然を
次世代へ

岡谷市は周囲を山地、丘陵と諏訪湖に囲まれ、豊かな自然環境に恵まれた都市です。その貴重な財産を将来に残すため、環境の保全を図ることが求められています。

わたしたちの行動

- 灯油もれや融雪剤の抑制により、土壌を汚さないようにしましょう。
- 自動車のアイドリングストップを実践しましょう。
- 事業者のみなさんの行動
● 公害の防止管理の徹底と事故の予防に努めましょう。
- 適正な排水処理管理により、土壌、地下水の汚染を防止しましょう。

ごみの自家処理(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められています。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。

ごみの排出の注意点

- ◎ 容器包装プラ…食品が残るなどの汚れ
↓ きれいにするか、汚れているものは燃えるごみに！
- ◎ 生ごみ…ラップなど、生ごみ以外の異物が混入
↓ 袋に入れる際の確認を！
- ◎ 燃えないごみ…資源物となる金属類の混入
↓ 金属は45ℓ以下の透明な袋で資源物に！

問合せ ● 環境課 ☎22-7040



「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 11月の てがみから

▼は広報広聴担当より

先日、近所の子に「おかえり」と声をかけると「ただいま。きょうはね、学校でスケートに行ってきたんだ」とうれしそうに話してくれました。子どもは元気があつていいですね。

あ、もうそんな季節なのか。もうすぐ雪が降るのかな〜と思うと、うれしくもあり、さびしくもあり…。複雑な気持ちになりました。

A・Yさん(川岸上2)

▼11月末には屋外リンク「やまびこ国際スケートセンター」もオープンし、いよいよスケートシーズンは本番。近代スケート発祥の地に住むわたしたちですから、外の寒さ

に負けず、熱い心で元気にスケートを楽しみたい。

家族が岡谷病院に入院しています。担当医の先生をはじめ、看護師のみなさんの対応も非常に良く、日々感謝しております。

現在、話題になっている新病院建設の件、ハード・ソフトともに、ぜひ充実した病院が新設されますよう祈っております。

Y・Aさん(銀座2)

▼ケガでも病気で、家族が入院するというのは心細いもの。病院スタッフの適切な対応は、支えになりますね。岡谷病院には、不安なことなどを気軽に相談できる「医療総合相談室」も設置。市民のための病院として「思いやり医療」を実践中です。

今年には町内の保健委員になり、先日「特別養護老人ホームさわらび」の見学に行ってきました。それは素晴らしい施設で、ため息が出ました。

人は、生まれたら、自分の老後の安心した生活のために、働き、つましくそのなかで楽しみながら生きていくものなんだとつくづく思いました。

M・Sさん(加茂町2)

▼老化は誰もが通る道…。今月は認知症についても特集しましたが、一度限りの人生です。くよくよせず、明るく楽しく、自分らしく、生きたいものです！

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 市政モニター通信⑤ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

《12月担当市政モニター 池田 将人さんより》

岡谷病院で健康診断を受けました。職員の皆さんが明るく元気でテキパキと対応してくださり、すれ違う看護師さんにもあいさつをされるなど、大変気持ち良く受けることができました。受付が朝7時30分からと早いのですが、お昼前には終了したため、午後から仕事に戻ることができて便利でした。その後、別の機会に皮膚科を受診しましたが、コンピュータに記録されている健康診断結果を参照しながら診療して下さるなど、合理的で患者にとってもメリットがあると感じました。

今回、胃カメラを初めて体験したのですが、口からの挿入で大変つらかったです。鼻から挿入する、細い器具にするなど、もう少し楽な方法はないのでしょうか？

市より…健診センターのご利用ありがとうございます。岡谷病院でも鼻から挿入するカメラ(経鼻内視鏡)も行っています。ただ、管が細いため検査時間がかかる点、鼻の形によっては管が挿入できない点、ポリープなど何らかの異常が発見された場合には、再度口からのカメラを行わなければならない点などのデメリットもあります。このため現在は、口からの胃カメラを優先して行っています。来年度の健康診断の際は、検査方法について予約時にご相談いただければ、と思います。貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。(市立岡谷病院 健診センター)

今月の子育て

キーワード(幼児期)

『叱るとは、怒鳴るんじやなくて諭すこと』

いくらガミガミ言っても子どもはちっとも聞いていないことがあります。本当に聞いてほしいことは、声のトーンを下げて、心を鎮めて話すと、子どもが聞いてくれていることに気づきます。時には怒鳴ってしまうこともあります。ガミガミはただの八つ当たりです。

～成長樹(期)

子育て実践ポイントより～

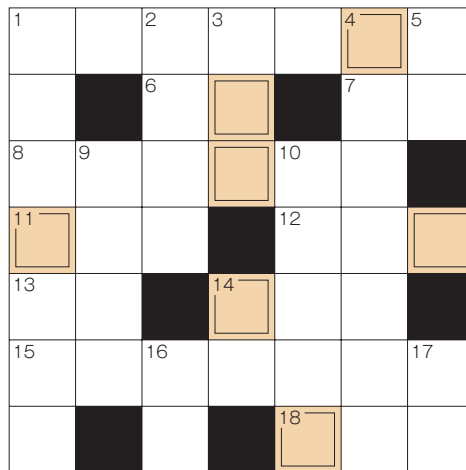
広報クイズ No.300 クロスワードパズル

問題

今回はヨコ1を記念していつもより大きめです。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、広報クイズ300回を記念して、ロマネット入浴券を今回はペアでお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 広報クイズも今号で
- 6 上品、しなやかな様。○○やか。漢字は煽やか
- 7 ○○山霊園
- 8 東堀の正八幡宮の境内にあります
- 11 ランドリー、ロッカー、パーキング
- 12 政党から出て行くこと
- 13 岡谷のうなぎは寒の土用○○の日に
- 14 W杯で活躍し、今はロシアのチームに所属
- 15 岡谷と塩尻の境
- 18 年に数回、諏訪湖で大発生します

◆タテのカギ

- 1 岡谷市中心部。三角形をしています
- 2 A、B₁、B₂、C…いろいろあります
- 3 野菜を売るお店。市内でも少なくなりました
- 4 10、9、8、7…
- 5 ○○位。市木
- 9 日本は裁判員ですがアメリカでは○○○○員
- 10 揚げ菓子。優しく懐かしい味ですよ
- 14 あっちむいて
- 16 太鼓○○、踊り○○、長持ち○○。
- 17 市内には林、山田、サツマなど。岡谷病院にも

●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。12月10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(11月号)の答えと当選者「おぐちたろう(小口太郎)」
正解数50通(応募総数52通)の中から抽選で、Y・Oさん(長地御所)、M・Tさん(田中町3)、M・Sさん(長地出早1)、T・Tさん(長地出早3)、F・Yさん(長地出早3)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



第19回

岡谷市英語スピーチコンテスト

市内4中学校(各校3名)と、諏訪地区高等学校の生徒が出場します。

この日のために一生懸命取り組んできたみなさんのスピーチを、ぜひ聞きに来てください。

日時…12月12日(日)

正午～午後5時30分

場所…諏訪湖ハイツ

コンベンションホール

冬期・日本語教室が始まります

●日常会話クラス(毎週月曜日)

日時…1月17日～3月28日(全10回)
午後7時～8時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 3階

●日常会話クラス(毎週水曜日)

日時…1月19日～3月23日(全10回)
午前9時30分～11時

場所…岡谷市役所 会議室

申込み…☎24-3226 (事務局)

日本語ボランティア講師養成講座

ボランティアとしてどうやって教える? 初級・中級・上級

日時…1月12日・19日・26日

(各水曜日) 午後7時～8時30分

会場…イルプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

対象…日本語ボランティアに興味のある人(外国語が話せなくてもOK)

講師…日本語ボランティア ふれあい 上條美智子先生

定員…30名 ★受講無料★

申込み…☎24-3226 (事務局)

クリスマス・キャロル

クリスマスが近づきました。世界中の仲間から、一足早くプレゼントをお届けします。それはまち中に響くクリスマス・キャロル。市民と地域在住の外国人が参加し、市内老人ホーム、児童施設を訪問。「クリスマスキャロル」

という伝統的な祝いの歌の公演です。

日時・場所…12月18日(土)

午後1時:特別養護老人ホーム洗心荘
2時30分:老人ホーム岡谷和楽荘
4時:つつじが丘学園

