

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、区のタカラ

『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。

【其の三】岡谷区

小部沢神社

献上馬の里「岡屋牧」

古くから名馬の産地であった信濃の国には、平安時代、天皇の勅旨により御牧が16か所開かれました。その1つが「岡屋牧」です。御牧とは、御用馬(騎馬・駄馬・伝馬など)を飼育する場所で、牧場主に相当する牧長や牧草地を管理する牧子といった役人が配置されていました。岡屋牧の位置については諸説ありますが、中心地は、現在の岡谷公園、小部沢神社付近といわれています。

「岡谷」の起源と小部沢神社

岡屋は、岡仁屋、岡庭、岡之屋、岡の谷などとも書かれ、岡谷の名称が、古代の御牧に由来するものであることを伝えています。

馬の神、牧の守護神といわれる白山比咩命を祀る小部沢神社は、広く山を背負った見晴らしのよい立地、

また県道からの分岐に「大門」の地名が残ることからも、開拓の祖として大きな信仰を集めていたことがうかがえます。かつての社地は現在よりはるかに広く、社殿も舞屋(神楽殿)も大きく立派で、江戸時代には、乗馬参詣も多く、社前に馬具市が立ち、盛大な祭りが催されていたそうです。

「駒牽き」と岡屋牧

信濃16牧からは、年間80頭の貢馬が京に送られ、天皇が献上馬をご覧になる「駒牽



旅立つ若駒を、打ち鳴らす太鼓で見送った…その舞楽が岡谷太鼓の源流という説もある。境内に山之神社、天神様、社殿奥に穂見神社、膝元に道祖神、各牧祝殿、金山神社、向かって右手奥に魔王神社…居心地がよほどよいのか、一帯に神々が鎮座する

きの儀式」は、毎年8月15日に開かれました。

「引わけてをかやにまらしあら駒の見慣れぬ袖におどろきやせん」

(山深い岡屋牧に育った荒駒は、華やかに着飾った都人を見て、どんなにか驚いていることでしょう)

室町時代、年中行事の歌合わせで詠まれた和歌です。駒牽きが京の年中行事として定着していたように、岡屋牧の名もまた都に浸透していたということでしょうか。歴史がしのばれる歌碑が境内に建てられています。



駒牽きの歌碑。
詠み人は筑紫の国の僧、宗久。
高島藩主、諏訪忠元公の書



「子どものころのお祭りは、それはにぎやかでした。今も多くの神社が祀られ、神事が斉行されています。今年は各社の御柱でにぎわいますね」と、案内してくださった地元の長老、林太一さん



岡谷区公所
☎22-2603

岡谷区：世帯数 1,274戸
人口 3,130人
(平成22年5月31日現在)

健康ひと口メモ

No.393

糖尿病の新しい治療

日本人の1割近くが罹患していると言われ、いまや国民病となった糖尿病ですが、その治療が最近大きく進歩しつつあります。

糖尿病は成因によって大きく2つのタイプに分かれますが、圧倒的に多いのが肥満と関係があり中年になって発病する2型糖尿病で、生活習慣病を代表する病気のひとつになっています。糖尿病の治療には食事、運動、薬物療法があるという、この3つの基本は変わっていません。特に食事療法が大切で、食事を制限するだけで8割以上の人の血糖値が改善します。ところが元々食事が好きで過食の習慣のある人が糖尿病になってしまふことが多いので、食事制限を続けることが容易ではありません。しばらく食事制限を行ってもうまくいかない時に薬物治療を始めるわけですが、最近全く新しい経口薬が登場してその効果が期待されています。糖尿病の治療薬としても使用されるインスリンは、膵臓で作られ血糖値を下げるホルモンとして有名ですが、そのインスリンの分泌を増やす物質が消化管(小腸)で作られていることがわかり、インクレチンと名付けられました。さらにインクレチンはひとつだけではなくいくつかの種類があり、そのなかでもGLP-1という物質が特に膵臓からインスリン分

泌を促す作用が強いということがわかってきました。そして2型糖尿病ではこのGLP-1などのインクレチンが低下してインスリン分泌が少なくなり、その結果発病するということも認められるようになってきたのです。つまりインクレチンを増やすことができれば、糖尿病を根本から治療することができるようになります。DPP-4阻害薬と言われるこの薬が、日本で初めて発売され臨床で使用できるようになりました。

また数年前に開発された新しいタイプのインスリン注射薬も、糖尿病の治療を大きく変えました。この中で代表的なものが、持効型と呼ばれるタイプのインスリンで、特徴は作用時間が長く同じ強さで持続するので、インスリンの副作用である低血糖を起こしにくくなっています。今までインスリンを始める時には入院しなくてはならなかったのですが、このインスリンは安全に外来通院しながら導入することができ、経口薬で血糖値が下がらない人にこのインスリン注射を少量併用したところ、劇的に改善したというところを何人も経験しています。「インスリンを始めましょう」と言う腰が引けてしまう患者さんが多いのですが、今後は早期に血糖を下げて、糖尿病の進展を防ぐ治療が主流になっていくと思われます。

(医師会)

夏の学び舎

参加無料

今年も出前講座で暑い夏を!!
教養豊かに、仲間づくりの輪を広げましょう。

時間…午前10時～11時30分(全3回)

会場…今井区公所 大ホール 対象者…市内在住の人

定員…50名(定員になり次第締め切ります)

受付…7月1日(木) 午前9時から先着順で受付

※受付初日は、電話による受付は行いません。

受付会場…今井区公所 ※全講座受講が原則です



日時	内容	講師
7月13日(火)	「諏訪の動物たちの現状と課題」 作物などの被害状況など	前 茅野市教育長 両角 源美 先生
7月20日(火)	中国の音楽に浸ろう 「二胡を聴こう」	二胡演奏者 銭娜 先生・劉津閣 先生
7月27日(火)	「ふるさと鳥」 野鳥から学ぶ環境の変化と文化	日本野鳥の会諏訪会長 林 正敏 先生

申込み・問合せ●今井区公所 ☎22-2544
イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

高齢者のための再就職実践講座

雇用情勢が大変厳しい状況において、高齢者が再就職するためにはどうすればよいか? 就職活動のノウハウを学習しましょう。

参加無料

時間…午後1時30分～4時30分

会場…テクノプラザおかや 人材育成研修室 ほか

対象…高齢で求職中の人(全日程に参加が原則です)

定員…20名 講師…竹内 ひろみ 先生

申込み…テクノプラザおかやへ、電話またはFAXで申し込んでください。

※講座終了後、希望者への個別相談も実施。



	日時	内容
1	7月30日(金)	これまでの「自分」を自己分析しよう!
2	8月2日(月)	履歴書、職務経歴書、添え状の作成
3	8月4日(水)	面接の実践、自身のアピール方法
4	8月6日(金)	これからのセカンドライフを考える

問合せ●テクノプラザおかや
☎21-7000 FAX21-7001

「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

6月の

てがみから

▼は広報広聴担当より

わが家に初めてツバメが巣を作っています。

初めての巣作りでしょうか。慣れていないようで、土をせっかく運んできても下に落とす方が多く、なかなか仕上がりません。ちよつと手伝ってあげたいくらいです。見ているほうも大変で気もめまします。(笑)

(川岸上2) M・Yさん

▼昔からツバメが巣をつくる家は縁起が良いといわれます。巣が完成し、無事にヒナが巣立ってくればいいですね。

いるふの扉2を読んで懐かしい所、また、初めて知ることがあり楽しく読ませていただきました。

(本町1) M・Aさん

▼5月号から掲載を始めた「いるふの扉2」は、各区の協力で区の自慢・タカラの紹介をしています。お住まいの区でも知らなかったことや、新しい発見があるかもしれません。じっくり読んでみてください。

先日、塩嶺の展望台に20年ぶりに行ってきました。小学生の頃はわかりませんでした。あらためて岡谷にはいい所があるなと思いました。また、秋になったら行ってみようと思います。

(赤羽1) S・Mさん

▼今月は巻頭に、身近な岡谷のまちの魅力を再発見する「景観」の特集を組みました。愛着の持てる美しいまちなみを守り、作っていく、そんな気持ちで眺めてみると、景色も違って見えてくるかもしれません。

市民レポーターだより

小平陽子さんの

ぴんぴんきらり

レポート

御柱の年に子どもが産まれ、それから今年で3回目の御柱を迎えました。子どもの成長はあつという間ですが、手が離れ始めると

同時に親の介護が身近になり、情報のアンテナも子育てから高齢者情報へ移行中です。そこで今回は介護福祉課の坂下優子さんにお話をうかがいました。



高齢化や核家族化の進む昨今、介護保険制度が導入され10年たちました。高

齢者を社会で支えようと、施設やサービスも充実し、私たちの意識も変わりつつあります。しかし、本当は介護保険のお世話にならずに、元気な高齢者でいる時期を長く保つのが目標とお話。健康で自立した生活を、できるだけ長く送りたいものです。

市で行っている65歳以上の人の介護予防検診では、チェックシートの回収率が8割ほどという意識の高さ。健康状態にあわせて無償で診察や介護予防講座、元気な高齢者には「ぴんぴんきらり教室」などの健康指導も行われています。

自分で自分の体をメンテナンスすることも、高齢者の自立につながると思います。こうした講座への参加は、仲間作りの

役割も担っているようです。公民館の講座など、各区でも熱心な活動が行われ、回覧板のお知らせからも楽しげな様子うかがえます。

高齢者のみなさんは人生の先輩です。特技をいかした活動をしたり、趣味をじっくりと楽しみ生き生きとしている姿は、私たちの目標になります。体を気づかいながら、いつまでもがんばっていただきたいです。

見守り申請されている独居高齢者は市内で1500人以上。不安も多いと思いますが、いろいろな在宅福祉サービスもあります。窓口は介護福祉課内の地域包括支援センター。気軽に相談にのってくれるそうですよ。

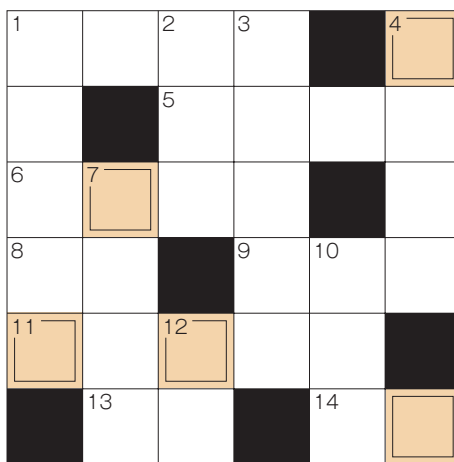
また、厚生労働省の政策として、認知症の人やその家族が暮らしやすい社会作りを目指し、認知症サポーター養成講座を無償で始めています。認知症に対する理解を深め、講座を受けた人はサポーターとして、オレンジリングがもらえるそうです。高齢者を支える人も、若い人たちも、いずれは自分も通る道ですので、ぜひ1度関心を持って参加してみてください。

広報クイズ No.295 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（ただし、あるひと文字は
2回使います）。

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 梅雨時といえば
小坂公園のこれがきれいです
- 5 総合体育館や東高のあたりです
- 6 最大の見せ場は木落し
- 8 味噌
- 9 天気
- 11 御柱はこれがないと動きません
- 13 ○○沢。岡谷に多い名字です。
- 14 北澤美術館新館にも作品がある
ガラス工芸家○○・ラリック

◆タテのカギ

- 1 ヨコ6で秋宮四を担当した、
岡谷、小尾口と、もうひとつ
- 2 十勇士
- 3 モネ、ルノワールなどの○○○○○派
- 4 風が吹いても痛いとか
- 7 JRと県道岡谷茅野線が交差する
○○○○橋
- 10 辰野町の初夏の風物詩
- 12 2本足で立って餌をほおばる姿が
可愛いですね

●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。7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（6月号）の答えと当選者「よきとぎさわ（斧トギ沢）」※ヨギトギサワも正解としました
正解数28通（応募総数30通）の中から抽選で、T・Iさん（川岸上1）、Y・Mさん（山
下町2）、M・Sさん（加茂町2）、M・Aさん（湊4）、M・Oさん（天竜町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 Fax.24-3229 oiea@oiea.jp

◎ 岡谷市在住外国人支援 ポルトガル語相談員 ◎

岡谷市国際交流協会では、ポルトガル語による相談窓口を
設置しています。最近では、4月から新しくなったゴミの分別
や子ども手当など、母国語で詳しく説明してほしいとの相談も
多くあります。在住外国人のみなさん、お気軽にお越しくださ
い。また、知り合いの人にも声をかけてみてください。

	ポルトガル語相談員 さいき 佐伯スエリ・トミエ SUELI TOMIE SAIKI 趣味…日本語の勉強、ウォーキング	
開設日時	毎週水曜日 午前9時～午後4時	
開設場所	岡谷市国際交流協会（市役所4階）	
相談内容	●日常生活の相談 ●官公署への各種手続きなどの相談 ●教育や福祉制度などに関する相談 ●市内の公共施設や観光施設の案内 ●日本語教室の紹介	

◆◆◆◆ 市政モニター通信① ◆◆◆◆

●市政モニターってなあに？

日ごろの生活のなかで、市政について感じたことや意
見、要望などを市に提言するために、市内在住者からの
公募などで組織されています。（今年度は11人）

《7月担当市政モニター 廣瀬 加奈子さんより》

「あるき太郎」に子どもも参加しました。道で御柱デ
ザインのマンホールを見つけたので、それをきっかけに
「よいさつ」と声を掛け合いながら、楽しくゴールを目指
せました。歩くことの心地良さも味わい、その後の近所
への買い物は、子どもと一緒に散歩しながら出かけてい
ます。

途中で、歩数の目安を示すような、子ども向けの押
して楽しめるスタンプなどがあれば、励みになると思い
ましたが、どうでしょうか。

市より…イベントへのご参加、ありがとうございました。

4月に開催した、あるき太郎「花回廊壱萬歩」では、
歴史上の有名人物をクイズにし、シールで回答して
楽しめるよう企画しました。ご提案内容は、秋に予定
している4回目のイベントの参考とさせていただき、
子どもから大人まで、より楽しめるよう検討したいと
思います。（健康推進課保健予防担当）