



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」

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。

【其の十七】橋原区

橋原ほたる沢

ホタルを呼び戻す

かつて、志平地区「沖の沢」の二帯には、豊かな湧水をめぐらせた棚田が連なり、沢ガニ、ゲンジボタル、ギンヤンマなど、たくさんの小さな命が、里山の風景をのどかに彩っていました。しかし、戦後広まった農薬散布、その後の中央道開設、ほ場整備による用水路のコンクリート化などによって、それらのほとんどが姿を消してしまいました。

きれいな水がなければ、人間も生きてはいけません。ホタルが飛び交う水辺、美しい景観を取り戻さなければ…と、区では、平成12年に「ほたる沢実行委員会」を発足。絶滅寸前のホタルを救うための環境整備を、区民の協力により開始し、休耕田に清流をめぐらす、300メートルの木製水路をつくりました。

めざしたのは環境づくり

ホタルの成虫をいっぺんに放てば、



間伐材を利用し整備された水路。点検や手直し、草刈りなどの地道な作業によりホタルが飛び交う環境に

ホタルの乱舞が見られるかもしれませんが。ホタルのエサとなるカワニナを買ってきてまけば、ホタルは増えるかもしれません。しかし、区がめざしたのは、あくまでも環境の保全。生態系を壊すような極端な方法を避け、ホタルが自然に増える手助けをするために、みんなで汗をかく道を選びました。

18年7月の豪雨災害の後には、保護活動をさらに強化。県の「地域発元気づくり支援金」の交付も受け、水路の改修、管理道路へのチップ敷設、柵とネットによるイノシシよ

け設置、丸太のベンチづくりなどを実施してきました。

区民みんなで

ホタルが増えてきたことを喜び合おうと始まった「ほたる祭り」は、今年で10回目。ポスターコンクール、看板づくり、エサやりや観察などを通じ、子どもたちも活動に参加。地域の魅力の再発見にもつながっています。



水路にはホタルのエサとなるカワニナ(写真)やドジョウが元気に生息

「ゲンジボタル500匹の目標に手応えを感じています」と、金子富男区長、ほたる沢実行委員会を立ち上げた林實英さん、現委員長の高林一彦さん(左から)。



カワニナのエサはジャガイモ。栽培、収穫からエサやりまで区民の手で…



橋原区公所
☎22-5669

橋原区：世帯数 380戸
人口 1,010人
(平成23年8月31日現在)



健康ひとロメモ

No.408

隠れ脳出血という言葉を知っていますか？

以前、隠れ脳梗塞（ラクナ梗塞）についてご紹介したことがありますが、隠れ脳梗塞とは、本人の知らない間に、小さな脳梗塞が、密かにできているということです。30代から見つかり、40代では4人に1人、50代では3人に1人います。60代になると90%以上の人は隠れ脳梗塞を持っています。

ラクナ梗塞（隠れ脳梗塞）の病態は、脳内を走る微小穿通枝（細い血管）が詰まってできる、1.5センチ以下の脳梗塞です。一般には、自覚症状が多少あっても見逃すことが多く、無症候性脳梗塞、さらにわかりやすく、隠れ脳梗塞とも呼ばれています。

さて、今回は隠れ脳出血についてお話しします。隠れ脳出血（脳微小出血）とは、MRI検査のT2スター強調画像で、小さく、ほぼ円形の低信号を示す領域です。組織学的には、鉄を含んだヘモジデリンの沈着が認められます。これはかつて、症状を出さない脳出血のあった証拠です。要するに、本人の知らない間に、小さな脳出血が起こっているということです。隠れ脳出血は、出血が大きくならないで、うまく止血されたと考えられます。もし運が悪ければ麻痺をきたし、さらには、死に至るような出血量になったかも知れません。

では、隠れ脳出血は、どのくらいの頻度であるのでしょうか。脳血管障害のない対象者では、隠れ脳出血の発症頻度は6.4%だったとの報告があ

ります。脳内の基底核部、白質、脳幹部などの部位に起こりやすく、高血圧性脳内出血と同じ場所に認められます。

また、隠れ脳出血は、正常血圧者で2.6%にみられたのに対し、高血圧者では14.6%と高い割合で起こっています。さらに日本人の脳内出血患者には、隠れ脳出血が68%と高率に認められます。言い換えると、隠れ脳出血がある人は、将来高血圧性脳内出血になる可能性が高いということです。ですが、血圧のコントロールに気を配れば、その可能性は減らせると考えられます。

隠れ脳出血、隠れ脳梗塞は、本人の知らないうちに、脳内で密かに起こっています。50歳以上になれば、かなりの確率で存在するはずですが、MRI検査を行えばその存在の有無がハッキリします。それにより脳卒中の危険度も予想がつきます。

さらに、MRI検査を行うことで、脳血管、頸部頸動脈の血管の狭窄度（動脈硬化の程度）、くも膜下出血の起こる危険性（脳動脈瘤の有無）、脳腫瘍、そのほかの脳器質的疾患などがわかります。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの危険因子のある人は、MRI検査を受けましょう。めまい、四肢のしびれ、話しづらさ、目が見えづらい、視野が欠ける、などの症状のある人にも、MRI検査をぜひ受けていただきたいと思います。

（医師会）

国民健康保険被保険者のみなさんへ 保険証が新しくなります

9月中旬に世帯主あてで、新しい保険証を郵送（簡易書留）しました。ご確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※現在使用している被保険者証は、9月30日（金）まで使用できます。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。



問合せ●医療保険課（内線1189）

「高血圧とアンチエイジング」をテーマに 市民健康教室を開催します

食の欧米化が進み、メタボリックシンドロームの予防が叫ばれるようになりました。メタボの三大合併症には、高血圧、高血糖、高コレステロールがあります。

前回のコレステロールに続き、今回は、市民のみなさんの関心を集める高血圧について、地域のみなさんと一緒に学習したいと思います。お気軽にお出かけください。

日時…11月9日（水）午後1時～3時

会場…市立岡谷病院 4階講堂

内容…今井 寿生医師による講話、塩分制限について、血圧測定

持ち物…筆記用具・メモ用紙

入場無料

問合せ●市立岡谷病院 地域医療連携室 ☎23-8000（内線2085）

「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)

蚕糸博物館所蔵の繰糸機が「機械遺産」に認定されたというニュースを聞き、うれしく思いました。「シルク岡谷」の名をより多くの人にアピールするためにも、とてもよいことだと思いました。

T・Yさん(長地柴宮)

▼8月7日、岡谷蚕糸博物館の繰糸機が、日本機械学会より「機械遺産第46号岡谷蚕糸博物館の繰糸機群」として認定されました。先日行われた報告会・講演会にも多くの人にお越しいただきました。今後も機械遺産を活用し、蚕糸博物館のPRにも努めていきたいと思っています。

こね

9月の
てがみから
▼は広報広聴担当より

最近、散歩やラジオ体操をしています。街並みを見て、人とあいさつを交わしていると、心も体も健康になっていく気がします。これからも健康に関するイベントや情報を楽しみにしています。

K・Kさん(今井)

▼今月は、巻頭に健康づくりの特集を組みました。健康でいるためには、バランスの良い食事、適度な運動、心の安定が不可欠です。また、むし歯や歯周病、禁煙についても記事にしていますので、ぜひ参考にしてください。健康で元気に生活しましょう。

先日、ごみ処理のシンポジウムに参加しました。パネルディスカッションを初めて見させていただき、勉強になりました。地方都市から、ごみ処理について発信していければ、と思います。

T・Iさん(川岸上)

▼「ごみ処理方式を考えるシンポジウム」が開催され、大勢のみなさんに聴講いただきました。湖周行政事務組合も発足し、新ごみ処理施設の早期稼働に向けて、ごみ処理技術の現状と動向の把握、また有識者のみなさんの意見を聞く良い機会になったと思います。今月号では、建設に向けた取り組みについて特集していますので、ご覧ください。

◆◆◆ 市政モニター通信 ⑫ ◆◆◆

《10月担当市政モニター 笠原 邦子さんより》

農林水産課による、プランター野菜栽培講習に参加し、土作りから土の再利用法までを、数回にわたりご指導いただきました。アブラムシの防除法(水500ccに対し牛乳数滴を混ぜ散布する)など、野菜作りに必要なことがいろいろ学べました。

作って楽しい! 食べておいしい! 元気に輝くまち、岡谷にふさわしい事業だと思います。機会がありましたら、みなさんも参加してみてください。

今年は緑のカーテン大作戦で、ゴーヤーを収穫した人もいらっしやると思います。あの苦さがちょっと…という人に、ゴーヤーの苦みをうま味に変える方法をご紹介します。

- ① ゴーヤーの両端を切り、ワタ、種をくり抜く。
- ② 0.5～1cmくらいの輪切りにして、塩少々をふる。
(切り方は自由)
- ③ 30分～1時間くらい天日干ししてから、料理に使用する。
ぜひお試しください!!

第12回 旧林家住宅茶会

重要文化財 旧林家住宅で茶会が開催されます。香り高い日本の文化と、移りゆく秋の風情を味わってみませんか。

日時…10月23日(日)

午前9時30分～午後2時

場所…旧林家住宅(御倉町)

茶券…1,000円(当日会場にて販売)

主催…岡谷市茶道協会「岡谷吉祥会」

共催…岡谷市教育委員会



11月3日 文化の日 無料公開

旧林家住宅・旧渡辺家住宅

両施設を「文化の日」に無料公開します。渡辺家では、囲炉裏で火をたく、昔懐かしい風情と併せて、古文書などの展示をご覧ください。

日時…11月3日(木・祝) 午前9時～午後4時30分

場所…旧林家住宅(御倉町)・旧渡辺家住宅(長地柴宮)

問合せ●生涯学習課(内線1233)

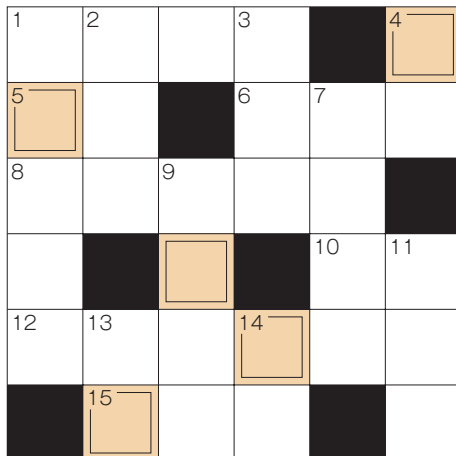
広報クイズ No.310 クロスワードパズル

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名にうなぎのまち岡谷共通利用券（500円分）をお送りします。



●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。10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(9月号)の答えと当選者「ららおかや(ララおかや)」

正解数28通(応募総数29通)のなかから抽選で、K・Uさん(長地梨久保)、K・Kさん(今井)、S・Hさん(天竜町)、T・Iさん(川岸上)、S・Iさん(湖畔)にロマネット入浴券をお送りします。

◆ヨコのカギ

- 1 今月下旬くらいからこの公園の紅葉も見頃
- 5 ツーといえば
- 6 小説、ドラマ、映画にもなった
佐賀の○○○ばあちゃん
- 8 楽にしましょう
- 10 御柱のかじ取りや方向転換などに使う棒
- 12 おやすみなさい
- 15 昔は洗濯に使いました。回されるのは困ります

◆タテのカギ

- 1 名前は似ているけど耳に付けないで食べましょう
- 2 信州諏訪温泉泊覧会。
いろいろな体験メニューがあります
- 3 夜間定時制の学校。昔は岡谷にも竜上高校がありました
- 4 川岸小の隣りにある○○部中学校。
- 7 シルキーバスのこれは市内いたるところに
- 9 ロシア北部に広がる永久凍土
- 11 5・6月の日曜早朝に塩嶺へ行く○○○バス
- 13 ○○のからまるチャペルで〜♪
- 14 ○○緒、○○閣、○○容、○○線



世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



◎ 姉妹都市で高校生生活体験プログラム ◎

7月29日から2週間、米国ミシガン州マウント・プレザント市で、市内高校生の生活体験プログラムが行われました。参加した6人は、慣れない英語での生活にもそれぞれ対応。ホームステイしながら、地域の人々と交流したほか、大学やアメリカ先住民自治体の祭りの見学、マキノー島への日帰り旅行、ウォータースポーツなど、さまざまな体験をしてきました。大きく成長し、たくさんの楽しい思い出を胸に帰岡したみなさん…今後の活躍が期待されます。

牛澤 幸江

英語の生活は大変でしたが、本場の英語に触れる良い経験ができたので、これを将来に役立てたいです。



神保 優夏

慣れない生活に戸惑うこともありましたが、それ以上に楽しく、充実した2週間でした。



林 省吾

今回アメリカへ行ったことで自分の将来の方向が決まりました。貴重な体験でした。



小口 佳代

初めての海外経験でした。ホストファミリーのサポートがあり、とっても楽しかったです。



中畑ひかり

これぞアメリカという生活スタイルを体験。リスニング力もUPして、本当にためになりました。



松澤奈菜子

初めての海外でわからないこともたくさんあったけど、異文化を体験できて良かったです。

