

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。

【其の十八】東堀区

渡辺家三大臣

下級武士の家

「旧渡辺家住宅」は、江戸中期の創建。現存する貴重な武士の家として、県宝にも指定されています。現在の間取りは、江戸末期の大改築によるもので、当時、この家に住んでいた渡辺斧蔵は「郡方下役外様御徒士十八俵二人扶持」、城下ではなく村から出仕した下級の散居武士でした。

大臣の系譜 千秋、国武、千冬

15歳で父斧蔵を亡くした千秋は、高島藩、県の役人を経て中央へ。西南の役に際し鹿児島に赴任、知事として産業振興に力を注ぐと、その手腕を買われ、滋賀県知事、北海道長官、京都知事を歴任。明治43年に宮内大臣となりました。

弟の国武は、大久保利通に認められ大蔵官僚に抜擢。明治25年に、長野県初、さらに官僚出身としても初の大蔵

大臣に就任すると、3度にわたり大蔵大臣を務め、明治期の財政経営近代化に大きな功績を残しました。千冬は千秋の三男で、国武の養嗣子。32歳の最年少で衆議院議員に当選。貴族院議員時代には、貴族院の革新運動に加わりました。昭和4年、浜口内閣に司法大臣として入閣すると、正義を通して疑獄に立ち向かいました。

感謝の心で偉業を顕彰

渡辺家の人々は、故郷に寄せる心厚く、長



趣のあるかやぶきの古民家。農家のように見えて、中床のある座敷、式台、書齋などに武家屋敷の特徴をみることができる。顔写真は左から千秋、国武、千冬の3大臣



柴宮館
☎27-8325

東堀区：世帯数 2,862戸
人口 7,596人
(平成23年9月30日現在)

大和英夫区長(向かって右)と郷土学習館研究員の鈴木猛さんの案内で…



郷土学習館は、諏訪地方初のNPO法人で郷土の歴史や偉人に学ぶ平成の寺子屋として、さまざまな生涯学習活動を行っている

地小学校の敷地購入など、地域に経済的な援助を続ける一方、東京でも勉学に励む諏訪出身者を支援しました。薩長の出身者など、藩閥が政財界を握る時代に、そろって重要なポストに就いた3人の大臣は、区民の誇り。昭和28年、渡辺家から土地と建物を託された区では、長年管理にあたるなか、由緒ある旧渡辺家の保存を市に陳情。修理保全が整い、現在は、千秋や国武が育ったころのたたずまいが復元され、たくさんの資料も発掘されています。長地小では渡辺家について学ぶクラスがあるなど、郷土の先人の業績は、子どもたちの世代にもしつかり伝えられています。



がんの痛みを和らげるために

ひと昔前まで「がん」は死に至る病気、手の施しようのない激痛に苦しみ続ける病気と恐れられていました。医学の進歩により、がんの治癒率は向上し、がんの痛みをすっきり消すことのできる治療法も開発されました。痛みが治療によってすっきり消えたとき、がん患者さんは心身両面に充分なゆとりを持ちながら日々を過ごすことができるようになります。そのとき「痛み止めの薬」は、単に痛みに効く薬、だけにとどまらず、患者さんにとって「勇気と希望を与えてくれる薬」となるのです。

「痛み止めの薬は身体に悪い」「モルヒネなどの麻薬は末期の薬だ」「麻薬は頭を狂わせて廃人をつくり、生命を縮ませる」「痛みはがまんするのが美德」などの誤った考え方に惑わされて痛みの治療を受けていないとしたら、大きな考え違いですし、不幸なことです。

【患者さんが知っておくと役立つこと】

がん患者さんは、痛みがあるときには必ず「痛い」と言葉に出し、痛みを治療してほしいと主治医に伝えてください。第1目標は、まず、痛みを妨げられずに夜の睡眠が充分にとれること。第2目標は安静にしていれば痛みを感じなくしてすむこと。第3目標は身体を動かしたり、歩いたりしても痛みがなくてすむ状態です。

【痛みの強さによって鎮痛薬を使い分ける】

痛みの強さには強弱があり、痛み止めの薬の効力にも大小がありますので、患者さんが感じ

ている痛みの強さに応じて鎮痛薬を使い分けまします。軽い痛みには、非オピオイド鎮痛薬を用います。アスピリン、アセトアミノフェン（カロナール）、ロキソプロフェン（ロキソニン）などです。軽度から中等度の痛みには弱オピオイド（リン酸コデイン）を用います。中等度から高度の痛みには強オピオイドを用います。モルヒネ（速効製剤オプソ、徐放製剤MSコンチンなど）、オキシコドン（速効製剤オキノーム、徐放製剤オキシコンチン）、フェンタニル（貼付剤デユロテップ）があります。徐放製剤は腸の中でゆっくり薬を放出する特殊な仕組みをもつ製剤ですので、12時間、あるいは24時間ごとの内服ですみます。まずは安全な少量で開始して、鎮痛効果と副作用を監視しながら用量を徐々に増やしていきます、痛みが消える量を決めていきます。徐放製剤の次回服用前に痛みが起ったときには、レスキュードーズ（臨時追加服用分という意味）として速効製剤を用います。レスキュードーズの回数が多いようでしたら、時刻を決めて規則正しく服用している薬の量（定時服用薬）の再検討を担当医師と話し合ってください。

【オピオイド鎮痛薬の副作用対策】

便秘、吐気・嘔吐、眠気、めまい感、呼吸抑制などがあります。それぞれに予防策がありますので担当医師などに相談しましょう。副作用を心配するあまり、痛みを感じているのに、薬を使いたくないと考えたり、少量がよいなどと考えたりする必要はありません。（医師会）

口腔衛生推進研修会 公開講座

「口は元気のみなもとです」～注目の口腔ケア、その重要性と方法について～

おいしく食べること、楽しく話ができることは、人が人らしく生きていくための基本。つまり口腔は、全身の健康、精神面の安定と充実、脳の働きにも大きな影響を与える、とても大切な器官なのです。しかし、最近では、加齢とともに「口の機能」が低下している高齢者が増え、一方で、離乳期以降、その機能が十分に発達していない幼児が多く見受けられるともいわれています。

今回は「口」に焦点を当て、元気にはつらつと生活していくためにはどうしたらいいか、歯科衛生士からの健康づくりと病気予防についてお聞きます。

日時…11月26日(土) 午後2時～3時30分(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…丸山 安基子 先生(安曇野市健康推進課 歯科衛生士)

主催…岡谷市・下諏訪町・岡谷下諏訪歯科医師会・市地域包括支援センター・下諏訪地域包括支援センター

参加無料
事前申込み
不要



〈講師紹介〉

歯科衛生士として病院、歯科診療所に長年勤務した経験をもとに、現在は安曇野市保健行政に尽力。「患者さんの声」を直接聞く歯科衛生士の立場から、口腔ケアの重要性とその方法をわかりやすく指導し、住民への啓発に務めている。

問合せ●健康推進課(内線1182)

「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)



こえ

**10月の
てがみから**

▼は広報広聴担当より

10月2日、市民健康づくりのつどいに初めて行きました。骨密度測定や口臭測定、内臓脂肪チェックなど普段できないような測定が無料でできて本当にありがたいと思いました。野菜たっぷりうちこはんの試食もいただけ、お腹も満足でした。

H・Nさん(山手町)

▼「健康づくりのつどい」のさまざまな検査・測定は、「自分の身体と向き合う良いきっかけになる！」と大盛況でした。いきいきと生活を送れるように、一人ひとりができることから取り組んで健康づくりをめざしていきましょう。

橋原はたる沢の記事を拝読し、

区民のみなさんで活動していることにエールを送ります。地道な活動の継続で、ホタルが飛び交う名所の実現と発展を願っています。岡谷でたくさんのホタルに会える日が楽しみです。

M・Sさん(加茂町)

▼隠れた人気コーナー「いるふの扉2」では、毎月各区の紹介をしています。自分の区であつても知らなかった意外な情報を得ることができるといいですね。10月号では橋原区のホタルの生態系を守るための取り組みを紹介しました。これからもホタルがたくさん生息するよう願っています。今月は東堀区の紹介をしています。

朝晩すっかり寒くなりましたが、庭先にある柿の木もずいぶん実が大きくなってきました。昨年は干し柿にしておいしくいただきました。今年もそろそろ収穫して冬の準備に備えたいと思います。

H・Mさん(長地小萩)

歩くのにとっても良い季節になりましたね。「鎌倉街道言萬歩」川岸コースにぜひ参加してみたいです。楽しみにしています。

K・Tさん(堀ノ内)

▼芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、紅葉の秋…。みなさんはどんな秋をお過ごしですか。朝晩は冷え込みますが、体調に気をつけ、それぞれの秋を満喫しましょう。

❖❖❖ 市政モニター通信 ⑬ ❖❖❖

《11月担当市政モニター 高山 栄さんより》

市政に興味を持ち、6月より議会を傍聴していますが、そのなかで感じたことをお話します。

議会で行われた市の説明、回答などについて言えば、細部にわたる問題を含め、市民にわかりやすく、ていねいに説明をしていると感じました。

市政について質問をされる議員さんは、「こうしたら良くなる!」「こう進めていくべきでは!」といった自分の意見を持った提案型が少なく、「どう考えているのか?」といった質問形式が多数で、少し寂しく感じました。

議会の運営として難しい面もあるかと思いますが、たとえば2~3人の議員さんが各区を回り、区の関係者らとフリー討論を交わすなどの機会があれば、岡谷市全体の問題点を見出すこともできるのではないかと思います。

今後の岡谷市がさらに発展するためにも、より充実した議会運営をしていただきたいと思います。

秋の火災予防運動

11月9日(水)~15日(火)



全国统一標語 **消したはず 決めつけないで もう一度**

付けましたか!住宅用火災警報器

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。警報器が設置されていたことにより、早期に火災を発見し、避難することができた事例も全国から報告されています。

秋は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。平成22年中、岡谷消防署管内では、11件の火災が発生しましたが、市民のみなさんの心がけにより、一昨年より9件減少しました。今後も火災予防に努めましょう。

【おしらせ】

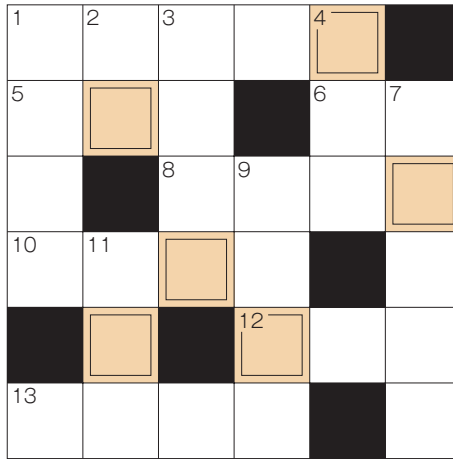
火災予防運動期間中、各消防団屯所で朝7時と夜8時に警鐘を鳴らします。また消防車両での広報活動を行います。

問合せ●消防署 ☎22-0119

広報クイズ No.311 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。それを教えてください。
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 今冬も諏訪湖にやってきました
- 5 皮が紫色の野菜。西日本ではこう呼ばれることが多いとか
- 6 スケートメーカーといえばサン〇〇スケート
- 8 この辺りにも出没する熊です
- 10 8勝7敗
- 12 栗の名産地
- 13 日本を代表する総合商社

◆タテのカギ

- 1 城跡、公園、この名字の人も岡谷は多いですよね
- 2 楠
- 3 子ども。元気なイメージ。〇〇〇〇広場とかよくあります
- 4 〇〇〇原小学校
- 7 諏訪湖を周回しています
- 9 大河ドラマ「江」で秀吉を演じる〇〇〇〇五朗
- 11 勝弦峠を越えたむこうにある〇〇〇〇の森

- 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。11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(10月号)の答えと当選者「たなかせん(田中線)」
正解数57通(応募総数57通)のなかから抽選で、H・Nさん(山手町)、M・Sさん(加茂町)、A・Yさん(長地柴宮)、K・Tさん(堀ノ内)、C・Kさん(湖畔)にうなぎのまち岡谷共通利用券(500円分)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



HOTニュース 「買って使ってみよう 日本の食材」～外国人のための生活応援講座～



9月4日、市内スーパーとカルチャーセンター調理室において、ブラジル、中国、フィリピンから来日中のみなさんに、日本食材の購入とそれを使った家庭料理づくりの講座を実施しました。

まずは、日本語が読めなくても、中身がわかれば便利に使える「めんつゆ」、「酢」、「砂糖」、「マヨネーズ」などの調味料を紹介。

続いて、煮るだけで簡単にできる「テリヤキチキン」を「テリヤキチキン丼」と子どものお弁当にぴったりの「テリヤキチキンサンド」に。さらに「コーンの缶詰」と「牛乳」を使った「コーンスープ」、甘いものが大好きな参加者のために「ビターチョコ」、「卵白」、「生クリーム」だけで作れるデザート「チョコムース」も作りました。甘じょっぱいテリヤキの味には外国人主婦も納得! 日本の「おいしい」に笑顔がこぼれました。



参加者の感想

- ★日本の調味料が勉強になった。
- ★スープのなかにだしが入っている「めんつゆ」がおいしい。
- ★日本の調理法は難しいイメージだったけど、簡単にテリヤキチキン丼ができてびっくりした。
- ★テリヤキサンドがおいしくて気に入った。子どもに作ってあげたい。
- ★チョコムースの卵白の泡立てが失敗したので、家で再チャレンジします。

