

フルイ  
イルフ  
故きを温ねて 新しきを知る

# 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。

### 【真の八】小口区

## 小口賀茂神社のアオナシ

### 区と賀茂神社

小口賀茂神社は、京都の下鴨神社から、室町時代の中期(1438年)に分社されたと伝えられています。祭神は玉依比咩命(たまよりひめのみこと)で、小井川賀茂神社の祭神の母神に当たります。古くは1500坪ほどあった境内に、杉の大木がうっそうと茂り、威厳ある社叢(しゃさう)を展開していたものの、今から約230年前の天明の大飢饉(きんきん)の折、村は杉をすべて伐採し、材木として売った代金を村人みんなで分配して、生活の助けにしたとのこと。平等を尊ぶ心は、今も地域に根ざし、区民の誇りとして語り継がれています。

### ご神木のアオナシ

アオナシは、長野や山梨などを中心に自生



社殿の正面で堂々と、ご神木らしさを体現するアオナシの木

する野生の梨(バラナシ属)で、熟しても緑色のままの果実に、名前の由来がうかがえます。春には、新緑の芽吹きとともに白い小花を枝の隅々まで散らせ、高原の樹木らしい清潔感で、眺める人を魅了します。

小口賀茂神社のアオナシは、幹囲250センチ、樹高16メートル、枝張り直径12メートル。樹齢250年ともいわれるだけあって、古木の貫禄をたたえています。幹の芯は朽ちて空洞になっていますが、樹勢に衰えは感じられません。これだけの大木は、野山でもめずらしく、市内の社寺の森では、ほかで目にするのできないものです。

### 財産としての継承

10数年前、区の壮年会では、ご神木としてのこのアオナシを次代に伝えたい、遺した

いと、その方法を模索。南信農業試験場に依頼し、2年かけて接木に成功しました。そして、平成10年11月、同会50周年の記念事業として、老木のDNAを受け継いだ接木を3本境内に植樹。若木はすすくと成長を続けています。



アオナシの命をつないだ壮年会のみなさん



右が若木の植樹に携わった平井一郎さん(当時の壮年会長)。北村区長、中澤副区長と



小口区民センター  
☎22-2774

小口区：世帯数 587戸  
人口 1,469人  
(平成22年11月30日現在)

## 大流行の兆し！ノロウイルスによる感染性胃腸炎

毎年冬になるとノロウイルスによる感染性胃腸炎(食中毒)が発生しますが、特に今年は大流行した4年前に次ぐ患者数の報告が続きます。大流行が予想されています。このウイルスは非常に感染力が強く、患者さんの嘔吐物などを介して別の人に感染するため(二次感染)、各家庭でも家族間で感染しないように注意する必要があります。

## 感染経路

ウイルスが口から入って感染します。カキなど、汚染された貝の生食に注意しましょう。二次感染では、嘔吐物や便を片づける際に手・衣類などにウイルスが付着し、食事の時に口から入ることが原因です。嘔吐物が乾燥して、ウイルスが空气中に散布され、口から入ることもあります。

## 症状

主な症状は嘔吐、下痢、腹痛です。一般的に症状は軽く2、3日で回復するため、ほとんどの場合、特別な治療は必要ありませんが、子どもや、下痢・嘔吐がひどい場合は、脱水をおこしていることがありますので、医療機関を受診し、点滴を受けてください。高齢者では、嘔吐物をのどに詰まらせることもあるので注意しましょう。

## 二次感染の予防

◎とにかく石けんで手を洗う  
ウイルスは石けんで手を洗えば落とせます。

外出後やトイレの後、調理・食事の前には石けんやハンドソープで手をよく洗いましょう。

## ◎便・吐物に直接さわらない

嘔吐物などを片づけるときには、使い捨てのゴム手袋を使用しましょう。衣類に付着した場合は着替えてください。片づけの後には石けんで手を洗いましょう。

## ◎消毒

ノロウイルスは、アルコールでは消毒できません。調理器具などは加熱消毒(85℃以上で1分間以上)します。

加熱できないものは、次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒が必要です。市販の塩素系漂白剤を使い、消毒液を作ることができます。

## ●ノロウイルス用消毒液の作り方

水5ℓに塩素系漂白剤100mlを溶かします(塩素濃度0.1%溶液)。

●衣類などは約30分つけます(塩素系漂白剤なので、変色には注意してください)。

●嘔吐物の付着した壁や床は、消毒液をつけたペーパータオルでふきまじょう。ドアノブや電話は、水で2倍に薄めてふきます。金属は腐食しますので、再度水ぶきしましょう。また食品や皮膚には使用できません。扱っ際には必ず手袋を着用してください。

※塩素系の漂白剤の使用にあたっては「使用上の注意」を確認しましょう。次亜塩素酸系消毒液で、手指など体の消毒をすることは絶対にやめてください。(医師会)

## 歯のケガをした時はすぐに受診を

歯のケガにはさまざまなものがあります。ケガによる症状の代表的なものには、痛む、はれる、出血する、歯が割れる(欠ける)、歯の脱臼、グラグラするなどがあり、状況により対処法が異なります。特に子どもの場合は、症状の表現が上手にできないこともありますので、歯のケガをした際は速やかに歯科を受診することをおすすめします。

なかにはぶつけた衝撃で、歯が根元から抜け落ちてしまうこともあります。そんなときはあきらめずに抜けた歯を歯科に持参しましょう。抜け落ちた直後であれば、二元に戻せる可能性があります。

歯は牛乳か薬局などで売っている生理食塩水に入れて持参するとよいでしょう。手元がない場合は、口のなかに入れておくべきです。

これは歯の根の周りの細胞を殺さないための手段です。抜けた歯が元に戻る条件として、歯の周囲の細胞に活力があることが挙げられます。水道水は浸透圧の関係で細胞にダメージを与えるので好ましくありません。また、細胞は乾燥に弱いいため、乾かして紙袋やアルミホイルに包むこともタブーですし、抜けた歯を歯ブラシなどで磨くこともしないでください。

歯をケガした際は、どんな場合でも、とにかくすぐに歯科医院に連絡し、指示に従うことが大切です。(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1183)





「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 12月の てがみから

▼は広報広聴担当より

認知症の特集、本当に勉強になりました。

これからもこのような情報を、どんどん掲載してほしいです。

K・Uさん(堀ノ内1)

▼先月号で特集しました「認知症」の記事については、多くのご意見や感想をお便りでいただきました。また、11月に開催された介護予防講演会にも、350人を超す大勢のみなさんにご参加いただくなど、関心の高さをうかがうことができました。今後も市民のみなさんから関心を寄せていただけるような、広報おやかやとしていきたいと思っております。

今年には市民農園をお借りして野菜を作りました。自己流だったせいかうまくできなかったのですが、来年は研修農園に参加してみたいと思っています。

Y・Kさん(天竜町3)

▼今年度の新規事業として開催された研修農園は、昨年4月から11月まで実施されました。農業の基礎を習得し、農業を楽しく気軽に始めたい、という人など、47名のみなさんが受講。今年も近隣の畑などで、継続して野菜栽培を楽しまれるとうかがっています。

日中は温かく気持ち良くて、3時を過ぎると寒くなりますね。

「お葉」を洗う家も、この頃は少なくなっていますが、わが家では今年もがんばって洗いました。野沢菜が、今年はどうな味に仕上がるか楽しみです。

A・Yさん(川岸上2)

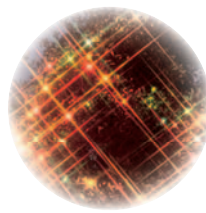
▼朝晩寒く、水が冷たくなる時期の作業で大変ですが、がんばった分、今年もおいしくでき上がっているのではないのでしょうか？食卓に並ぶと、ついつい、はしが止まらないですよ。葉と茎の部分で好き好きがあるようですが…ちなみに私は葉の部分が好きです。

いろいろな場所でライトアップがされ、イルミネーションがきれいですね。市役所やカノラ前もライトアップをすればキレイではな

いかと思つ、今日この頃です。

T・Sさん(長地小萩1)

▼冬を彩るイルミネーションは、各地でその光景を見かけます。市内でも、近代化産業遺産である旧庁舎(現消防署)、旧山一林組事務所、また蚕糸公園を今年ライトアップしています。1月までの予定ですが、普段とは違う岡谷の光景です。ぜひご覧ください。



### ◆◆◆◆ 市政モニター通信⑥ ◆◆◆◆

《1月担当市政モニター 辻 信子さんより》

健康推進課主催の『こころのサポーター講座』を受講しました。

第1回は『こころの健康問題の現状 うつ病ってどんな病気?』という内容でした。市民アンケートの数字を見ますと、ストレスで生活への影響が大きい人、悩みやストレスが原因で眠れない人が約80%にもなるほど、現代に多い病気で、誰にでも発症しやすいということを知りました。

第2回は『相手が安心できる話の聴き方』をテーマに、自殺を予防するためにできることを学びました。「気付き」「傾聴」「つなぎ」「見守り」が、こころのサポーターに求められる要素です。

3人グループになってのロールプレイや相談演習もあり、なかでも相談者の抱えている胸の内をどれだけ引き出せるか…「傾聴」の難しさを実感しました。

また、「相談を受けるには、自分の心身が健康であることが求められる」という言葉が印象的でした。

これからも、身近なテーマをもとにしたセミナーなど、開催していただけることを希望しています。

### 今月の子育てキーワード(幼児期)

『考えよう 自分に何ができるかな？  
やるべきことはできる子に』

強く言うだけでなく、子どもにも考えて行動させるようにしましょう。困難にぶつかった際や他人が困っている際にも、自分で何ができて行動力になってくれると思います。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

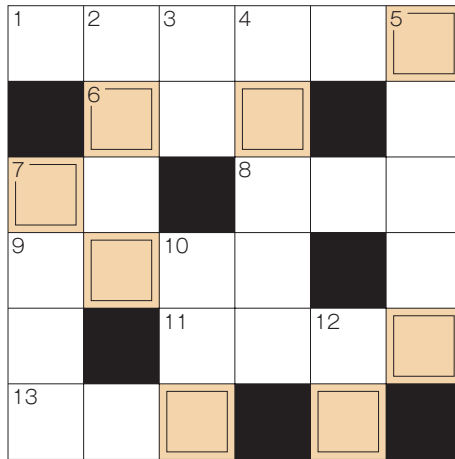
## 広報クイズ No.301 クロスワードパズル

### 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、新春お年玉としてロマネット入浴券を今月もペアでお送りします。



### ◆ヨコのカギ

- 1 まずのご挨拶から。タテ5へと続きます
- 6 亡くなる時にのこします
- 7 夕方になると鳴る「愛の○○」
- 8 厚手⇄
- 9 諏訪湖との姉妹湖を検討しているとか
- 11 お笑いコンビ。牛が2頭
- 13 弱い日差し

### ◆タテのカギ

- 2 郷田にある○○○○寺
- 3 どちらかといえば、良い方かな
- 4 こちらは本町にある○○○○○寺
- 5 ヨコ1の続きです
- 7 諏訪市に昔あった映画館○○○○館
- 10 ○○○焼き、○○○炊き、○○○焙煎
- 12 昨年、旧渡辺家で屋根のこれが新しくなりました

●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。1月12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(12月号)の答えと当選者「こうほうおかや(広報おかや)」  
正解数84通(応募総数84通)の中から抽選で、N・Aさん(川岸中1)、T・Sさん(長地小萩1)、H・Fさん(長地柴宮2)、T・Kさん(神明町4)、K・Uさん(堀ノ内1)にロマネット入浴券をお送りします。(「おかやこうほう」も正解としました)



## 世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



### 迷信 ~フィリピンのお正月~

日本と同じで、フィリピンにもたくさんの迷信があります。なかでも新年を良い年にするためのものが多いので、代表的なものを紹介します。

- ① 邪気をはらうため、新年を迎えた0時ちょうどに大きな音を出します。フィリピンらしいのが、家庭のラジオやステレオを最大音量でかけることです。“トトロツ”と呼ばれているラッパを吹いたり、中国と同じように花火や爆竹を鳴らしたりしますが、この爆竹では多くの人々が負傷し、フィリピン中の病院が緊急患者でいっぱいになるため、病院も忙しくなります(わたしの親族も何度かお世話になりました)。
- ② サイフやポケットを新札や小銭でいっぱいにし、部屋中に小銭をまきます。新年を迎えたその瞬間に、たくさんのお金を持っていれば、今年1年裕福な生活を送れるといわれています。また、新品の水玉模様の服に着替えます。水玉をお金に見立て、たくさん散らばっていることから、お金の困らないとされます(水玉の服…ちょっとわたしは着られません!)
- ③ 丸い果物を12個、できるだけたくさんの料理と一緒にテー

ブルに置きます。すると12か月間幸福に恵まれるといわれます。ただし、鶏肉は食べません。鶏は自分でえさを見つけられないので、自分たちもそうになってはいけないとゲンを担ぐのです(わたしは食べますが…)。

- ④ ジャンプをすることです。これは意外にユニークでしょう。どんな意味があると思いますか? それは背が低い人が新年にジャンプすると、背が高くなるといわれています(実際、大人でもやる人がいますし、わたしもやります)。

フィリピンでは多くの人々がこれらの迷信を信じています。それぞれの国にそれぞれの迷信があると思いますが、「良い新年を迎えたい」という気持ちは一緒なんですね。では「みなさん、良いお年を!」



国際交流員 メルヴィン・サラザー