

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。

【真の丸】小井川区

横河川堤の桜並木

手塩にかけて

大正天皇の御大典(即位の礼など)に合わせ、日本中で祝賀の記念事業が行われた大正4年、小井川小学校に桜を植えた小井川区青年会は、さらに、横河川の治水を願い、また憩いの場としての景観形成をめざして、桜並木による堤防の緑地化を計画。

大正6年、会員250名余りで、ゴロゴロと石が露出し幅広く崩れて荒地地化していた土手を整備し、腐葉土を運び入れ、肥料を施して、ソメイヨシノの苗木を植樹しました。川沿いに1.8メートルの間隔で植えられた200本と同数の200本を近くの畑にも植えて補植用の予備とし、毎年、枯れ木や枯れ



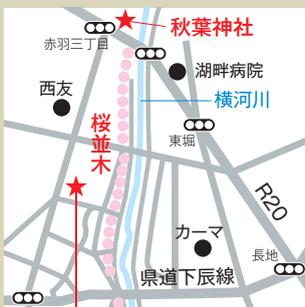
樹齢95年、大正6年に植えられた貴祿ある古木も、区域内に30数本残る

桜の名所として

昭和になると、若木に生長した桜の枝に、花見電灯がつけられ、花見のにぎわいも年ごとに増したといえます。青年会による活動は、太平洋戦争による中断を経て戦後復活したものの、その後、会員数が減少したため、桜並木の維持管理は壮年会にゆだねられました。また、平成18年には、区民有志により「横河川土手の桜を愛する会」が発足し、現在は約130名の同会員が、大切に桜を見守っています。

横河川の桜並木は、諏訪湖畔の岡谷総合体育館から国道20号までの2.6キロ。諏訪地方で最も距離の長い桜並木として親しま

ました。枝の除去、消毒と追肥、アカシアを刈るなどの作業を続けて桜を育てました。



小井川区民会館
☎22-2755

小井川区：世帯数 2,632戸
人口 6,353人
(平成22年12月31日現在)



川筋に沿ってゆるくカーブする薄桃色の帯と頭上の花アーチが美しい



増澤区長(向かって右)と区の歴史に明るい宮坂敬三さんの案内で

れ、市のウォーキングイベント「あるき太郎」の舞台ともなっています。小井川区域内は県道から上の1.2キロで、現在、この間に植えられている桜は156本。開花の時期には、若木も古木も、こぼれんばかりの美しい花を競うように咲かせ、多くの人を楽しませてくれます。あまり知られていませんが、国道上の秋葉神社境内にも20本を超える桜が植えられています。ここも同じく横河川畔の桜のスポット。お花見散歩：春爛漫が待ち遠しいこのごろです。



健康ひと口メモ

No.400

重い生理痛とホルモン治療

月経随伴症（以後生理痛と呼びます）が重く、病的な場合を「月経困難症」といいます。

どのくらい痛ければ病的かは「仕事や学校を休まなくてはならない」とか「規定量以上に痛み止め薬が必要」など、要するに「本人にとって非常に辛い」という主観的な判断によります。重い生理痛は、子宮内膜症や子宮筋腫といった婦人科疾患によって起こりますが、このように原因のはっきりした「器質性月経困難症」は全体の3分の1程度で、実際には原因不明のほうが多いのです。

原因不明の重い月経困難症のうち、10代の少女などに見られるものは、基本的に経過観察と対症療法で対応します。要するに「痛み止めで様子を見て、自然に良くなるのを待つ」ということで、「まだ生理初心者なので調子が悪いのは仕方ない」と判断します。実際これらの大半は成長に伴って、あるいは分娩後などにきれいに解消されます。

20代後半から30代で生理が重くなる人や、20代半ば以降もいつに軽くならないという人は、原因疾患の有無によらず治療が必要です。

子宮内膜症などによる月経困難症の治療には、

- ① 痛み止めなどの対症療法、漢方薬など
- ② 病気の元である女性ホルモンを抑える薬剤を用いたホルモン治療

③ 手術療法
などがあります。

子宮内膜症は、広い範囲に病変が散らばっていますので、手術を行っただけでは1年以内に半分弱が再発してしまいます（逆に妊娠や閉経によって自然に治ります）。そこで②の薬による治療が重要な位置を占めるのです。

薬による治療には、生理を完全に止めてしまうGnRHアナログ剤や、低容量の避妊ピルによって女性ホルモン量を減らす方法、原因となっているエストロゲンと反対の働きをする黄体ホルモンによる治療などがあります。とくにピルや黄体ホルモン剤は、長期間にわたって使用できるためメリットが大きく、治療の主流となりつつあります。

ここ数年で保険が使えるピル、新しい黄体ホルモン剤に続き、それまで問題だったピルによるむくみや血栓症などの副作用や不正出血の発生を抑えたピルが、「子宮内膜症」に限らず「月経困難症」の保険適応を得て発売され、薬剤治療の幅は大きく広がっています。治療の適応や副作用の管理は、専門家でなくてはなりません。悩みや不安のある人は、産婦人科医にご相談ください。
(医師会)



岡谷市環境セミナー（信州大学出前講座）

「信州の気候と地球温暖化」【参加無料】

日本列島のほぼ中心に位置する信州は、南北に長く広大で、内陸県ながら日本海側の気候を示す地域と太平洋側の気候を示す地域の両方があります。また、高い山と深い谷が独特な気候を作り出し、さらに山岳域では、雪の量も極めて多くなっています。これらの信州の気候と、地球温暖化との関連をお話します。

日時…2月20日(日) 午後2時～3時30分

場所…カノラホール(小ホール)

対象…中学生以上

講師…信州大学山岳科学総合研究所長
鈴木 啓助 先生

主催…環境市民会議おかや・岡谷市



問合せ●環境課 ☎22-7040

岡谷市青年学級(きんくら)公開講座

「バスボムを作ろう」

ふだんの生活にアロマセラピーを

バスボム(発泡入浴剤)で、
日常生活を華やかに、香り高く!



日時…2月26日(土) 午後1時30分～3時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

講師…Aromatherapie Neige経営 笠原ゆみ子先生

定員…20名

材料代…500円

用意するもの…タオル・ボウル

申込み…2月6日(日) 午前9時～。電話または直接窓口
にて受付(初日は窓口のみ)

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8401



「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

1月の
 てがみから
 ▼は広報広聴担当より

新しい年に、かつて自分が親にしてもらったことを、子どもや嫁に伝えていきます。元旦の朝は、おいしい和菓子に豆と栗と柿を食し、一番水の若水で緑茶をいただきます。

F・Sさん(川岸上4)

▼気持ちも新たに迎える元旦の朝、食卓に並ぶおせち料理のいわれを、祖母から聞いたことを思い出しました。伝統行事や生活の風習を語りつないでいくことは、地域の繁栄、文化を守っていくことにもなると思います。おじいちゃん、おばあちゃんから聞いた話って大人になっても意外と覚えていくものですね。

年末年始には、温かい地方でも風雪で大変な所が多かったようです。岡谷はピリッと身の引き締まる寒さの毎日ですが、雪もなく洗濯物も乾き、本当に良いところだと思えます。選挙が始まり賑やかになるかな？

M・Hさん(堀ノ内1)

▼選挙は私たち一人ひとり、より暮らしやすい社会とするためのものです。今月号の特集では、その仕組みや、種類、また地域のみなさんのご協力などがなければ成り立たないものであることが、ご理解いただけたと思います。

養父に付き添い、久しぶりに岡谷病院に行きました。院内の様子が変わっていて戸惑いましたが、職員の対応がよく、以前よりもホッとした感じを持ちました。これからも地域に愛される病院をめざしてほしいと思います。

H・Hさん(本町1)

▼岡谷市民病院の基本理念は「思いやり」。心温まる患者サービスを提供し、地域のみなさんから信頼され親しまれる病院をめざして、「やさしさ」「わかりやすさ」「プライバシー」「スピーディー」「アメニティー」の5つをキーワードに掲げています。患者さん中心の医療、患者さんの権利と尊厳、ご家族の意志の尊重など、心得となる6つの項目をまとめた基本方針も定められました。今後よりよい病院づくりに取り組んでいきます。

市政懇談会 5会場で開催!!

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える市政懇談会です。お近くの会場へお出かけいただき、新年度の重点施策について、みなさんのご意見を聞かせください。

時間…午後7時～(約1時間)

※14日イルフプラザのみ午後1時30分～

内容…新年度の重点施策について

開催日	会場
2月7日(月)	市役所9階 大会議室
2月8日(火)	湊公民館
2月10日(木)	川岸公民館
2月14日(月)	イルフプラザ・カルチャーセンター ※
2月15日(火)	長地公民館

問合せ●広報情報課(内線1365)

◆◆◆◆◆ 市政モニター通信⑦ ◆◆◆◆◆

《2月担当市政モニター 廣瀬 博人さんより》

塩嶺御野立公園は、小鳥バスで知られる自然と人とのふれあいの地である。一帯は、県の「小鳥の森」に指定され、環境省の「日本の音100選」にも数えられている。生を謳歌する小鳥たちのさえずりは、風物詩といってもいい。

小鳥バスは、昭和29年のスタート以来55年。500回以上、4万人を超える人がバスを利用し、自然のなかでの早朝散歩を楽しんでいる。創始者の故小平万栄先生による「万栄節」を引き継いだ日本野鳥の会諏訪支部長、林正敏さんの解説も名調子。俳句仲間の間では、「小鳥バス」は初夏の季語。野鳥観察にとどまらず、訪れる人を惹きつけている。林正敏さんの熱意もあって、塩嶺の整備は申し分ないまでに進んだ。小鳥たちの住環境に配慮しつつ探鳥できる自然観察コースがすばらしい。園内は、今静かに春のめぐりを待ちわびている。

塩嶺は、ふるさとの自慢。みんなが誇りに思える場所だからこそ、美しい四季の彩りを大切に守っていかなくてはならない。塩嶺に心を向け、市民全体で、おかやの市民遺産にするべく運動を展開しよう。

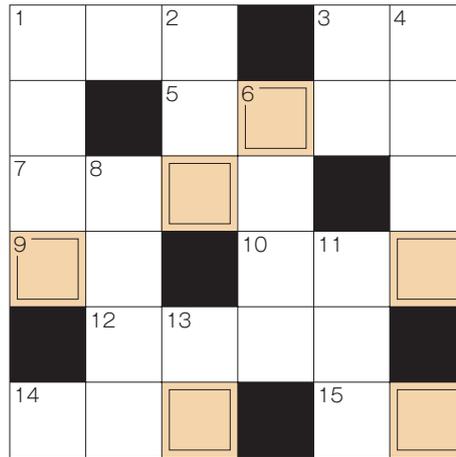
広報クイズ No.302 クロスワードパズル

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 毎年2月、〇〇〇を浄焼供養する〇〇〇祭り
- 3 駒、三、鮎…と川岸にはこの字を使った地名が多くあります
- 5 峠の向こう
- 7 固体と気体の間
- 9 やまびこ公園にはこれ用の施設もあります
- 10 はるか〇〇〇。遠いな～
- 12 すばやい身のこなし。〇〇〇〇がきく
- 14 骨折り損のくたびれ〇〇〇
- 15 岡谷にこの林は少ないですね。地震に強いとか

◆タテのカギ

- 1 394-0025 〇〇〇〇町
- 2 岡谷市の区のひとつ。小学校は神明小か岡谷小に通います
- 3 スプーン
- 4 すき焼きだと、醤油や砂糖、みりんなどを入れます
- 6 ヨコ1が行われるのはこの区です
- 8 旧山一林組製糸事務所にある岡谷〇〇〇〇房
- 11 国際空港があります
- 13 勝ち⇄

●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。2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(1月号)の答えと当選者「おかやびょういん(岡谷病院)」
正解数59通(応募総数59通)の中から抽選で、R・Kさん(神明町3)、M・Hさん(堀ノ内)、H・Aさん(長地権現町)、F・Sさん(川岸上)、H・Hさん(本町)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



～国際座談会～ 参加者募集!

日時…2月20日(日) 午後1時30分～4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 第7研修室(3階)

テーマ…～日本のここにびっくり!～外国人の異文化体験

外国籍住民のみなさんによる、自由な意見交換会。さまざまな国籍を持つ参加者から、おもしろい体験や日本についての本音などを聞くことができます。当日の見学は自由。ぜひご来場ください。

参加申込み…2月14日(月)までに岡谷市国際交流協会へ。

Looking for Participants! International Roundtable Discussion

Date: February 20 (Sunday) 1:30 to 4:00 PM

Place: Rm. 7 Culture Center 3F Ilf Plaza

Theme: Surprising things about Japan!

-Experiencing a different culture from a foreigner's point of view-

The round-table discussion is a venue for non-Japanese residents living in the region to exchange opinions and ideas regarding an issue or a familiar theme.

To join the discussion: Contact OIEA on or before February 14 (Monday). Open to anyone.

～ Debate Internacional～ Participantes!

Data:20 de Fevereiro(domingo) das 13:30~ 16:00

Local:Ilf Plaza 3.andar Kárucha- Senta , sala7.

Tema:~Aqui no Japão,assustei!~ experiência de cultura diferente.

Debate Internacional é um encontro onde é abordado um tema discutindo e manifestando sua opinião livremente, reunido com moradores estrangeiros e japoneses da região local.

Prazo:Façã sua reserva até o dia 14 de fevereiro na OIEA.

Obs:Mas, fica livre só para ouvir a experiência

～ 国际座谈会～ 征集参加者!

时间:2月20日(星期天)下午1:30~4:00

地点:イルプラザ3楼カルチャーセンター 第7研修室

主题:～日本的这些地方令人吃惊!～外国人的不同文化体验
国际座谈会是本地区居住的外国市民围绕我们身边的话题,自由交流意见的座谈会。

报名方式及详情咨询:需要报名的外国市民请于2月14日(星期一)之前与冈谷国际交流协会取得联系。座谈会可自由地旁听,相信各国参加者的亲身体验及意见会令您受益匪浅。请踊跃参加。