

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」

区のじまん、区の高カラ

『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。

【其の十一】西堀区

広円寺

旧字体では「廣圓寺」

文禄3(1594)年の開山。知恩院を総本山とする浄土宗の寺院です。本尊の阿弥陀如来立像は、江戸初期の作で、台座には、鎌倉時代きつての仏師、快慶の考案した「割蓮華」という古い様式が用いられています(市文化財)。山号「西宮山」の由来は、浜南宮の西方、または東堀柴宮の西方か?と想像をかき立てるものの、天保14(1843)年の火災により古い記録は焼失。難を逃れたのは、本尊と脇土の両菩薩像だけだったため、詳しいことは不明です。

再建は、幕末の安政4(1857)年、棟梁は三代目立川和四郎富重で、現在の本堂は、この時完成した建物。開放すると座敷部分が舞台になるのが特徴で、かつては歌舞伎などの上演に使われたと伝えられています。

本堂内陣の格天井

本尊を安置する内陣は、極彩色の十二神将に守られています。また、木を格子に組んだ天井には、中心に十二支、周囲を四季のさまざまな花鳥が彩るかたちで120枚ほどの格天井絵が描かれ、大胆な構図、細密なデッサン、鮮やかな配色、躍動感のある筆致…そのすばらしさは、筆舌に尽くせません。

この天井は、明治時代に廃仏毀釈の混乱のなか、諏訪大社上社神宮寺普賢堂から、破壊を免れ諏訪湖を舟で運ばれてきたもの



四角の枠と丸い図案のリズムも心地よく、眺めていると時の経つのを忘れてしまう

で、絵は、神宮寺建立当時の鎌倉時代の作とも、江戸時代後期に朝鮮半島から伝播した手法ともいわれています。

西堀文化の殿堂

江戸時代の私塾「無事庵」の伝統を受け継ぎ、明治時代にはここに「無事学校」が発足。武井武雄が主宰した文化結社「双燈社」も活動の場とし、多くの文化人が羽ばたきました。近年、境内に同名の会館「無事庵」が誕生し、再び住民の心の拠り所となっています。



美しい格天井には、建築の重厚感を高める圧倒的な存在感が



向かって左から新村区長、吉水住職、案内してくださった区の長老、武井俊博さん



西堀区公所
☎22-5149

西堀区：世帯数 974戸
人口 2,529人
(平成23年1月31日現在)

健康ひとメモ

No.401

西城秀樹と野菜のおはなし

NHK教育テレビに「趣味の園芸やさいの時間」という番組がある。地味な番組だが、歌手の西城秀樹さんが出演しているのが実にうれしい。榊原郁恵さんがゲストになることもあり、これも見逃せない。お二人とも当時のオーラそのままで、とてもよい感じの50代になっている。

西城さんは6年前に脳梗塞で入院、一時は声も出せなかった状態から回復されて本当によかったと思う。最近では日本動脈硬化学会や日本リハビリテーション学会などで、脳梗塞という病気の啓蒙活動に参加している。「ローラー」の絶唱、アクションの復活も近そうだ。当時西城さんはディナーショーの準備のため、連日激しい練習を続けていたという。そして十分な水分補給もせずに、サウナで汗を流した翌朝に発症した。脱水で血液が濃縮されたことが発症の引き金になったのだろうと話している。

脳梗塞の発症にはこのように血液側の要因や、動脈硬化・高血圧・肥満・糖尿病などの疾患が関与している。いずれも食生活習慣の改善が発症予防の基本であることは言うまでもない。その第一歩は野菜を積極的に摂取することに始まる。野菜に含まれている食物繊維は穏やかに便通を改善させ、肉などをつい食べ過ぎてても、コレステロールの吸収を抑えてくれる。

さて、LDLコレステロールは悪玉コレステ

ロールとしてよく知られている。特に酸化LDLが動脈硬化の発症を強く助長することを忘れてはならない。そして野菜にはこれを抑える力がある。ビタミンC、ビタミンE、リコピン、ベータカロチンといった抗酸化物質のことである。これらは体内の酸化LDLを減少させ、食物繊維が持つコレステロール吸収抑制作用とともに動脈硬化の進行を予防する。

「それならサプリメントを買ってきて補充します」という人もいるだろうが、それは違う。野菜を食べる習慣は、単にそのエッセンスを摂ることを意味するものではない。いろいろな野菜が毎回の食卓を彩る。献立の内容にも四季の変化がある。野菜が加われば自然に咀嚼そしやくの回数は増え、食事時間も長くなっていく。必然的に満腹感をもたらし、過食を防いでくれる。それらはサプリメントで決して得られるものではない。

もう一歩進んで、野菜を買わずに自分で育てる。そうすれば体を動かすだけでなく、成長や収穫の喜びなどが加わってくる。そこには真のライフスタイルの改善が待っているはずだ。そして、これを実践しているのが西城さんかも知れない。私は番組を見ながらそんなことを思った。

「趣味の園芸やさいの時間」は教育テレビ毎週日曜日 午前8時～8時25分（再放送・金曜日 午後9時30分）です。ぜひご覧になってください。

(医師会)

ひとり親家庭のみなさんへ

岡谷市母子寡婦福祉連合会では、今年も母子家庭等福祉事業(おかやハッピークラブ)を実施します。

日時…5月21日(土)

出発…午前6時(5時40分集合) 帰着…深夜24時ころ(予定)

目的地…東京ディズニーランド(千葉県浦安市)

対象者…市内在住の母子家庭・父子家庭および児童扶養手当を受給している家庭の親と子(4月1日現在、満4歳～高校生、保護者が必ず同伴すること)・寡婦会員。当日数名に、役員のお手伝いをお願いしますので、ご協力ください。

☆次の家庭を優先します。

- 小学校6年生のいる家庭
- 中学校3年生のいる家庭
- 高校生がいて過去この行事に参加したことのない家庭

募集人員…親子 120名

参加費…大人6,000円 中学・高校生4,500円

4歳～小学生3,000円 ※会員以外は1家族3,000円プラス(バス代・パスポート代・朝食代・保険料を含む)

申込受付…4月4日(月)～8日(金)

午前8時30分～午後5時15分

申込方法…参加を希望する人は、所定の用紙に必要事項を記入のうえ、母子寡婦福祉連合会事務局へお申し込みください。申込用紙は、社会福祉課、湊支所、川岸支所、長地支所、駅前出張所にあります。(各家庭への事前通知は行いません)

※申込みが募集人員を超えた場合は、抽選で参加者を決定します(抽選結果はあらためて通知します)。

【新規会員募集中】(年会費1,000円)

ひとり親家庭相互の交流と親子のふれあいを深めるとともに、福祉の向上のため情報などを発信しています。仲間づくりの輪を広げ、手を取り合って楽しい子育てをしていきましょう。



問合せ●岡谷市母子寡婦福祉連合会事務局(社会福祉課内 内線1259)



「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 2月の てがみから

▼は広報広聴担当より

今年はずいぶん寒い日が続きます、御神渡りを期待していたのに残念です。それでも早く春の足音が近づいてくるといいですね。

S・Hさん(山下町2)

▼この冬は、例年になく寒い日が続いたため、3年ぶりの御神渡りを、みなさん期待されたことと思います。御神渡りは、昼夜の気温の違いにより、氷が膨張と収縮を繰り返すことで起こる自然現象ですが、湖面にできる氷の道は神秘的ですね。御神渡りを見たい！から、春のポカポカ陽気待ち望む気持ちへ、季節とともに心も移ろう…そんなところではないでしょうか。

先日、姉の赤ちゃんが生まれました。妊娠中はいろいろとあり心配でしたが、無事に生まれてくれて、自分のことのようにうれしい気持ちでいっぱいです。ミルクを飲む姿など、その仕草は何ともいえません。健康に育つてね。

A・Sさん(長地小秋2)

▼赤ちゃんのご誕生、おめでとうございます。妊娠期間中は、ご本人をはじめ身内のみなさんもヒヤヒヤすることがあったかもしれませんが、無事に生まれてくれた感動は、一生忘れられない記憶ですね。今後の成長もまた楽しみかと思えます。

孫3人が市のスケート教室に参加して、苦手だったスケートが楽しくなりました。夏の時期からシーズンの終わりまでやっていただき感謝しています。

A・Kさん(長地梨久保1)

▼スケート教室には定員を上回る応募があり、スケートを通じた仲間意識、競技の楽しさや達成感を感じている子どもたちが増えてきていると思います。かつては諏訪湖、校庭、田んぼリンクなどと世代は違いますが、家族で楽しめる冬のスポーツの魅力を、親から子へと今後も受け継いで行きたいものですね。岡谷から世界をめざす選手が現れるのも遠い話ではないと感じています。

水陸両用バスに乗ってみよう!!

地域への愛着心を持ち、観光客へのおもてなしの心を育てることを目的とし、「水陸両用バス体験 岡谷市民デー」を実施します。諏訪湖の新名物に乗って、諏訪地方の魅力を再認識するチャンスです。湖をひとめぐり、水面を間近に感じる不思議なバス体験。諏訪湖への「スプラッシュイン」はスリル満点です!



開催日…3月5日(土)・13日(日)

出発時間…1便:午前9時、2便:午前10時30分、3便:正午、4便:午後1時30分、5便:午後3時

順路…カノラホール前 → (湊経由) → ヨットハーバー → 諏訪湖 の往復

定員…1回37名×5本×2日間 計370名

料金…大人 通常3,000円→1,000円、小人(3~12才) 通常2,000円→500円 ※2才以下は無料

申込み…3月1日(火)より

主催…諏訪地方観光連盟・日本水陸観光(株) 共催…岡谷市観光協会

申込み・問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4855

カルチャーセンター 親子映画会

～16mmフィルムの映像を観てみよう～

"カタカタ"と音をたてて映像を映し出す映写機、そして16mmフィルムってどんなもの? テレビとも違うし、映画館ともちょっと違う?…見たことのない映像を楽しもう。

日時…3月27日(日) 午後1時～3時

対象…園児・小学生およびその保護者(合計70人まで)

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

上映作品…草原の子デングリ・雪になった星・風船旅行で大冒険・お母さんの卵焼き (都合により変更あり)

申込み…3月13日(日) 午前9時より、窓口・電話・FAX・メールにて受け付け。FAX・メールの場合は、保護者氏名、住所、電話番号、参加人数(大人・子ども、それぞれ別に)を明記してください。

協力…岡谷市映写技師会

鑑賞無料

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター

☎24-8401 FAX24-8442

メールアドレス culture@city.okaya.lg.jp

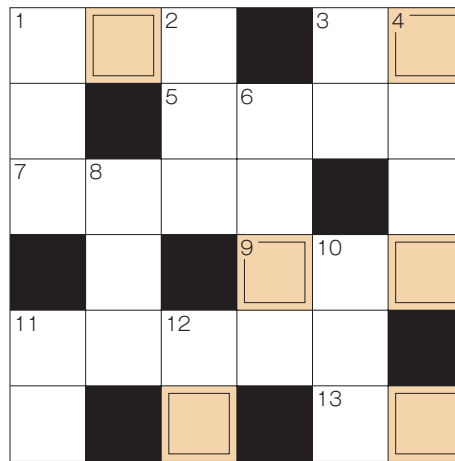
広報クイズ No.303 クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷に関する言葉ができます。

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 やまびこスケートの森のキャラクター
- 3 ○○さな絵本美術館
- 5 このあたりで見られる熊
- 7 岡谷の地酒
- 9 松。とある果物も形がこの実に似ているから名付けられたとか
- 11 ○○○○○バック。長友選手の逆
- 13 表⇨

◆タテのカギ

- 1 芸事はこれが大事
- 2 国の重文にも指定されている顔面○○○付深鉢形土器
- 3 上諏訪の次
- 4 なんかわうんだよね。ちぐはぐというか
- 6 銀ではありません。さかずきやカップ
- 8 岡谷名物のひとつ
- 10 地位や勤務、部署が変わります
- 11 若、柴、秋、春
- 12 鯉やコスモスが有名

●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。3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(2月号)の答えと当選者「たけいたけお(武井武雄)」
正解数73通(応募総数73通)の中から抽選で、Y・Tさん(湊)、H・Tさん(若宮)、A・Sさん(長地小萩)、K・Iさん(若宮)、K・Mさん(川岸東)にロマネット入浴券をお送ります。



世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



岡谷市国際交流協会この1年

今年度は、在住外国人支援事業をはじめ、さまざまな事業・イベントを行いました。来年度もよろしくお祈りします!

4月

多言語ニュースレター(春号)の発行
(日本語・英語・中国語・ポルトガル語・インドネシア語)



5月

公共施設などの見学会



6月

国際理解講座(5回)



7月

多言語ニュースレター(夏号)の発行

8月

海外姉妹都市高校生受入事業



9月

買って使ってみよう日本の食材(料理教室)

イングリッシュキャンプ



10月

多言語ニュースレター(秋号)の発行
公共施設などの見学会



11月

保育園訪問



12月

英語スピーチコンテスト
国際交流の集い:クリスマスキャロル(老人施設などを訪問)



1月

多言語ニュースレター(冬号)の発行
日本語ボランティア養成講座(3回)



2月

国際座談会



通年

日本語教室、生活相談、学校支援、翻訳、通訳、イングリッシュサロンなど