

◎特集2

あるき太郎 VOL.5

いちまんぼ

「花回廊老萬歩2011」

春の横河川「花回廊」をみんなで歩こう！



花回廊老萬歩

参加無料

4月17日(日) 小雨決行

集合場所：岡谷湖畔公園  
マレットゴルフ場横芝生広場

受付：午前8時～8時30分

出発式：午前8時30分

ゴール：おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)  
完歩賞：野菜クッキー、缶バッチ進呈



旧渡辺家住宅





問合せ ● 健康推進課(内線1181)

岡谷のまちを歩いてめぐる「岡谷市まちづくりウォーキング事業」も、いよいよ第5弾。今年の「花回廊巻萬歩」は、横河川沿いを歩く「さくらコース」のほかに、出早神社まで足をのぼす「かたくりコース」も設定。自分の体調やペースに合わせて、気軽にウォーキングが楽しめます。

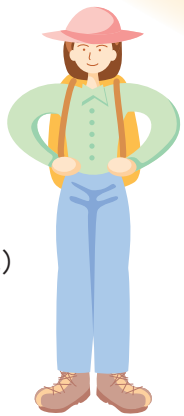
♣ さくらコース  
全長約6km (1万歩達成コース)

♣ かたくりコース  
全長約9km (1万5千歩達成コース)



昨年の「花回廊」のようす

ウォーキングスタイルで参加しましょう!



- ◆ 運動しやすい服装 (体温調節ができるように)
- もちもの
  - 汗ふきタオル ● 飲み物
  - 帽子 ● 雨具





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。

## 【其の十二】小坂区

### せんげん 浅間山の火祭り

このはなざくやひめまつ  
木花開耶姫を祀る浅間神社

浅間神社は、小坂の裏山、ひときわ小高い浅間山山頂に祀られています。起源は不詳ですが、山岳信仰の盛んだった古い時代に、富士浅間神社より分社されたのではないかと推察されています。

祭神の木花開耶姫(桜の咲くがごとく美しい姫)の命は、富士山に座して噴火を鎮め、日本列島を守護したと伝えられる神様で、火の中で3人の子どもを出産したという逸話から、火の神、火伏に神徳があるとされ、小坂浅間山の火祭りも、この信仰に基づき、火への敬虔な思いを呼び起こす行事として長く伝えられています。



春の雪が残る神社は、ひっそりと息をひそめながら、秋の大祭の日を心待ちにしているよう…

### 60年に一度から10年ごとに

かつての火祭りは、60年に一度、庚申の年に行われていました。庚申の年や日には、政治的異変や災難が起こりやすいとの言い伝えがあり、庚申講との習合もあって、無病息災を祈念したのかもされません。

大正9年に実施の後、「明治百年」を祝って昭和43年に、次いで庚申年の昭和55年にも実施されたことから「60年ではあまりに間隔が開きすぎる、祭りを継承していくためにも10年ごとにしよう」と、区民で取り決めがなされ、平成になって今年で3回目となります。

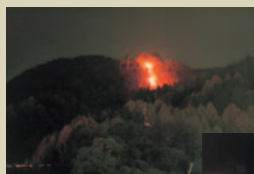
### 336段を踏みしめて

昭和60年代、区民によって参道の整備が始まり、平成2年の火まつりの年、神社へ一



小坂公民館  
☎23-9730

小坂区：世帯数 469戸  
人口 1,276人  
(平成23年2月28日現在)



手に手にたいまつを掲げ、山頂をめざす区民

夜の参道をたいまつ  
の明かりが赤々と清める



向かって左から前祭典委員長の味澤さん、味澤区長、区の歴史に明るい小坂了さん。参道入口浅間広場にて

直線に登る336段の階段が完成。たいまつ行列が里からも眺められるようになりました。今年の祭りは10月中旬の予定で、夏にはたいまつ作りの講習会も開かれます。区では、数年かけて、痛んだカラマツの木段を擬木を使った安全で登りやすい木段に改修。祭り当日、集まった区民は、たいまつを灯して山頂に登り神事に参加。下山後、ふもとの浅間広場では、お神酒などがふるまわれるそうです。

# 健康ひと口メモ

No.402

## 胸やけ…これって逆流性食道炎？

逆流性食道炎とは、胃液や胃の内容物などが食道に逆流することにより、食道の粘膜に炎症が起こる病気です。胃液には、

胃酸という食物を消化するための強い酸が含まれています。食道の粘膜は、胃の粘膜とは異なり胃酸の消化力を防ぐ機能を持たないので、胃酸が食道に逆流すると粘膜の炎症が起きます。

### 【原因】

まず、胃酸の過剰分泌があります。肉や脂肪分の多い食品を日常的に摂取する欧米化した食生活や、食物の過剰摂取により、胃の活動が活発になり、胃酸の分泌量を増加させ、胃酸の逆流を起こしやすくなります。

次の原因として、下部食道括約筋の機能の低下があげられます。下部食道括約筋とは、食道と胃の境目にあり、胃から食道への逆流を防ぐ働きをする筋肉です。この下部食道括約筋の働きが、老化などにより低下すると、胃酸の逆流が防げなくなり、逆流性食道炎の患者さんに高齢者が多いのはこのためです。

さらに、腹圧の上昇も原因となります。肥満や、ベルトなどによる腹部の締めつけ、しゃがんだり、重いものを持つことなどで胃が圧迫されて、腹圧が上昇します。これにより胃酸の逆流が起こりやすくなります。

### 【診断】

おもに問診と内視鏡検査によって行われます。逆流性食道炎の症状には、胸やけ、嘔下

障害、胃酸が喉元まで上がってくるなどがあります。ほかにも、胸痛、喉のつかえ、しつこい咳、耳の痛みなど、さまざまな症状があります。内視鏡検査は、悪性疾患の有無、実際の炎症の程度を確認するために行います。

### 【治療】

胃酸を強力に抑えるプロトンポンプ阻害剤（PPI）を用いることで、大半の症状を抑えることができます。

さらに、日常生活の改善も重要です。まず、腹圧が上がる動作を避けること。次に、胸やけをおこしやすい食品の量を減らすこと。脂肪の多い食物、チョコレートなどの甘いもの、柑橘類、コーヒー、紅茶、香辛料、アルコール類、タバコなどは、胃酸の分泌を高め、逆流を起こしやすくなります。そして、あつさりとした食事を適量にとどめること。また、食後すぐに横になると胃酸が逆流しやすいので、食後1～2時間は横にならないようにすること。最後に、就寝時は、上半身を高くして寝ること。寝るときに胸やけが強い場合は、夕食の量は少なめにし、就寝近くの食事は避け、頭部を10～20cmほど高くして寝ると効果的です。横向きに寝る場合は、体の右側を上にして寝るようにし、うつぶせ寝はしないようにしましょう。

逆流性食道炎は、生活習慣と密接にかかわっていますが、症状があれば自分で判断せず、早めに医師の診察を受けましょう。

（医師会）

## 平成23年度 岡谷市保健委員連合会総会 心の健康づくり講演会 「みんなもっとラクに生きられる」

～ストレスと上手につき合うヒント～

参加無料

「ストレス社会」と言われる今を生きるわたしたちにとって、自分のストレスに気づき、どうストレスとつき合うかを考えることはとても大切です。毎日を、もっとラクに、楽しく、元気に過ごすために、ストレスと上手につき合うヒントを学びましょう。

期日…4月23日(土)

時間…午後3時～4時30分(開場2時50分)

場所…カノラホール 小ホール

講師…宗像 恒次 氏(筑波大学大学院教授)

主催…岡谷市保健委員連合会・岡谷市

※申し込みは不要ですが、手話通訳が必要な場合はご連絡ください。



## 今年度65歳以上になるみなさんへ

(要支援・要介護認定者を除く)



## 基本チェックリストで健康チェックを!

4月初旬に「基本チェックリスト」をお送りします。これは、身体の状態を調べるためのもので、その結果をもとに、弱っているところを強化する介護予防教室への参加をお勧めします。いつまでも元気に過ごすには、「まだ元気だから大丈夫!」と思っているうちから、介護予防に取り組むことが大切。まずは基本チェックリストで、自分の身体の状態を見直してみましょう。

必ず、全ての項目を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送または介護福祉課窓口へ提出してください。

**提出期限…4月28日(木) 必着 忘れずに提出しましょう!**

問合せ●健康推進課(内線1185)

問合せ●介護福祉課(内線1278)



「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

3月の  
 てがみから  
 ▼は広報広聴担当より

あとわずかで娘が保育園を卒園します。お兄ちゃんの時から6年間、保育園の送り迎えをしてきました。ふり返ってみると、同じ悩みをもつお母さんたちとのたわいもないおしゃべりが、子育てを楽にしてくれていたもので、それも終わってしまうと思うととてもさびしいです。

H・Hさん(長地片間町2)

▼保育園の送り迎え、お母さん同士の情報交換や何気ない日常会話などから、子育ての楽しさを見出すことも多くあったと思います。市では「子育て支援ポータルサイトとメールマガジン」がスタートし、盛りだくさんの情報を発信しています。(詳しくは12ページ参照)

新たな情報源としてご活用ください。子育てのお役に立てばと思います。

桜の木のある小さな公園。古びた鉄棒とブランコが、最新新しい遊具に変わりました。桜も満開となるこの時期に、小さな子どもたちも大喜びだと思えます。ありがとございます。

K・Hさん(上小井川)

▼子どもたちが身近で、のびのびと遊べる児童遊園も、全体的に老朽化が目立つなかで、市は平成22年度の事業として、ことも基金を活用した整備工事を市内で約70か所実施しました。暖かい時期になり、外で遊ぶ子どもたちの笑顔と元気な声が集まる、ふれあいの場所になればと思います。

将来は、自給自足の暮らしをしたいと考えています。そんな時、研修農園という文字が!!とても参加したい気持ちでしたが、不規則な仕事のため断念…。今年は、プランターから始めてみようと思います。

S・Yさん(長地権現町3)

▼食に対する関心が高いなかで、昨年、研修農園やプランター栽培の講習会に参加されたみなさんは、野菜を栽培し収穫する楽しさと、旬の野菜を味わう喜びを感じたようです。プランター野菜栽培は負担も少なく、気軽に始められるのでお勧めですよ。

### ◆◆◆ 市政モニター通信⑧ ◆◆◆

《3月担当市政モニター 守屋 由美さんより》

「子育て支援ポータルサイト&メールマガジン」がスタートし、楽しみにしています。早速メールマガジンにも登録しました。

子どもが保育園にいた時は、送迎時などにお母さんたちと話をして情報交換できたのですが、小学校へ入学すると交流が少なくなってしまい、わからないことだらけで戸惑っていました。これからはこのサイトを活用したいと思います。

保育園から小学校、小学校から中学校の入学時の準備など、子育てに関するいろいろな情報をのせてもらえたらと思います。

市より…市では、第4次岡谷市総合計画に「輝く子どもの育成」を掲げ、子育て施策の推進に取り組んでいます。今回の子育て支援に特化したポータルサイト構築とメールマガジンの配信は、県下でも先駆的な取り組みで、子育て世代のみなさんに、育児に関わる情報を、電子メディアを通じてわかりやすくタイムリーに提供できるものと考えています。いただいたご意見を参考に、充実した内容をお届けできるよう努力していきますので、よろしくお願いします。(子ども課)

### 第52回 諏訪湖開き

4月29日(祝)午前10時30分～

岡谷太鼓の演奏、うなぎ弁当の販売(先着100名)、遊覧船の無料乗車券配布(先着150名)、苗木の無料配布などのサービスがあります。

場所…諏訪湖岡谷港



問合せ●市観光協会 ☎23-4854

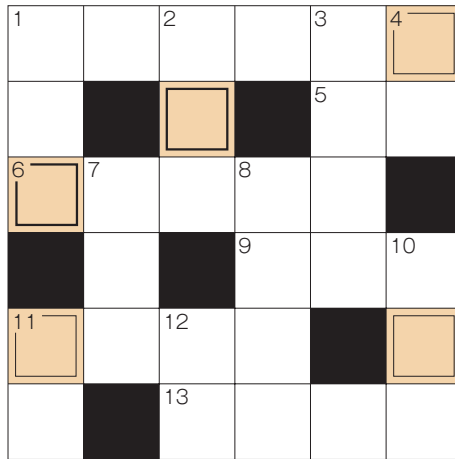
## 広報クイズ No.304 クロスワードパズル

### 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（ただし、太枠の文字は2回使います）。

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 まちあるきによる地域活性化事業。  
武井武雄の作品
- 5 うなぎの○○岡谷
- 6 岡谷美術○○○○○
- 9 自販機でタバコを買うのに必要です
- 11 高度技術。  
岡谷にはこの企業が多く集まっています
- 13 シチュー、コロケ、チーズ

### ◆タテのカギ

- 1 近年は減りましたが、  
夏場の諏訪湖の大問題
- 2 諏訪信用○○○
- 3 広瀬香美のヒット曲。○○○○の神様
- 4 ○○山霊園
- 7 インフルエンザの予防にはこれと手洗い
- 8 出早公園の春の名物
- 10 詩
- 11 湊をはじめ岡谷市に多い名字
- 12 ヨコ1はのんびり○○々々歩きましょう

●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。4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（3月号）の答えと当選者「パークライン」

正解数34通（応募総数34通）の中から抽選で、Y・Oさん（田中町）、S・Yさん（長地）、H・Hさん（長地）、M・Oさん（湊）、K・Hさん（上小井川）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



アメリカミシガン州マウント・プレザント市で親善大使として夏休みを過ごしませんか？

### 第23回 高校生生活体験プログラム 参加高校生募集！

ホームステイ期間：

7月29日（金）～8月11日（木）（13日間）

#### ★応募資格★

- ①岡谷市内に在住する高校生、または、岡谷市内の高校に通っている高校生を優先しますが、岡谷市の海外姉妹都市のマウント・プレザント市との交流に関心を持っている高校生ならだれでも応募可能。
- ②心身ともに健康で、常識および協調性のある人
- ③英会話について基礎的な力があり、体験生活が可能と考えられる人
- ④保護者および在学している学校の承諾が得られる人

参加費…24万円程度

※燃料サーチャージに関連し、変動することもあります。

～興味のある人は、お気軽にお問い合わせください～

ミシガン州  
マウント・プレザント市



### マウント・プレザント市からの市民訪問団 ホストファミリーも募集！

海外姉妹都市提携45周年を記念して、アメリカマウントプレザント市から市民訪問団が6月下旬に来岡する予定です。滞在は数日間になりますが、この間ホストファミリーとして、海外姉妹都市のみなさんと交流する家庭を募集しています。日程などの詳細は後日ホームページ、新聞などでご案内します。