

## 岡谷市青年学級 (金曜倶楽部・きんくら) 受講生募集



仲間を作り、身体を動かし、頭をひねる  
～新しい自分…探しませんか?～

対象…市内在住または在勤の概ね20～30歳代の独身の人

活動日時…基本的に毎週金曜日の午後7時30分～9時

会場…イルプラザ・カルチャーセンターほか

定員…40名

受講料…無料(講座によっては実費)

申込み…窓口へ直接、または電話にて随時受付

※詳しくはおたずねください。

※講師の都合などにより予定が変更になる場合があります。

日程	内容
5月13日(金)	説明会…「きんくら」ってこんなとこです。
5月20日(金)	開講式&親睦会 はじめまして。こんばんは!
5月27日(金)	未定
6月3日(金)	大福もちを作る
6月10日(金)	文集作り…仲間のことを知ろう
6月17日(金)	徹底討論 目玉焼きにはソースorしょう油まさかのコショウ?
6月24日(金)	手話で自己紹介してみよう

これ以降もいろいろ計画中…

★★ 説明会があります ★★  
日時…5月13日(金) 午後7時30分～  
会場…カルチャーセンター 第7研修室

問合せ・申込み●岡谷市青年学級  
(イルプラザ・カルチャーセンター内) ☎24-8401

## 身近な場所の自然を探検しよう! キッズクラブ ～岡谷のしぜん発見隊～

場所…イルプラザ・カルチャーセンター、塩嶺小鳥の森、やまびこ公園、

岡谷蚕糸博物館、長地公民館

講師…林 正敏先生、北澤 和男先生、有賀 久仁夫先生、岡谷蚕糸博物館職員

定員…小学校中学年～中学生を中心に20名

受講料…無料 ※保険料(100円程度)は実費負担になります。

持ち物…筆記用具、A4大学ノート

申込み…5月16日(月)午後5時～5月31日(火)午後5時(先着順)

※期間内でも定員に達した場合は受付を終了します。

※受付初日は電話でのお申し込みはできません。

※詳しい内容は申し込み時と第1回目にご案内します。



日時	内容
6月4日(土) 午後1時30分～3時30分	自然観察の楽しさを知ろう
6月18日(土) 午前7時～9時	野鳥を実際に見に行こう
7月2日(土) 午前10時～正午	霧ヶ峰、八ヶ岳、諏訪湖は、 どうしてできたの?
7月16日(土) 午前10時～正午	蚕のひみつ
7月23日(土) 午前10時～正午	薬草を知ろう!

問合せ・申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

## いきいきママのヘルシー講座

「いきいきママのヘルシー講座」は、小さな子どもがいるお母さんの健康づくりのための教室です。

育児から少し離れてリフレッシュし、心も身体も元気になりませんか?

対象…1歳未満の子ども(H22年6月7日以降生まれ)のいるお母さん

※以前、この講座に参加したことのある人はご遠慮ください。

会場…市保健センター、こどものくに 定員…30名

参加費…2,000円(調理実習材料費など)

申込み…5月9日(月)～20日(金)までに電話または健康推進課

窓口にてお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

1回目～4回目は託児つき!(無料)

子どもさんと一緒に参加できます。幼児(兄、姉)の託児もできます。



日程	内容
6月6日(月) 午前10時～正午	オリエンテーション 簡易健康診断(血圧・尿検査・体脂肪測定) 体を動かそう!産後ママのためのエアロビクス
6月10日(金) 午前10時～正午	口腔内チェック 歯のはなし 調理実習「野菜たっぷりスープ」
6月20日(月) 午前10時～正午	ストレスチェック ～こころの健康～ アロママッサージ&ストレッチdeリラックス
6月29日(水) 午前10時～正午	育児って大変? 育児って楽しい? (心理相談の先生によるアドバイス) グループワーク ～ママの声・ママの気持ち～
7月11日(月) 午前10時～正午	「こどものくに」で遊ぼう! こどものくにの紹介 子どもとふれあおう!ベビーマッサージ

問合せ・申込み●健康推進課(内線1192・1193)

「もっと野菜を食べよう！運動」

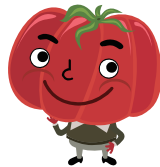
おいしく食べてヘルスアップ教室

～カラダにうれしい“裏ワザ”

楽しく学んでみませんか！～



10年、20年後の健康に自信はありますか？  
いつまでも健康で過ごすために、食生活を見直してみましょ。男性も歓迎です。健康と料理に興味のある人、お待ちしております。  
※この教室は、「食生活改善推進員」の養成も兼ねています。



託児あり

時間…午前9時30分～午後1時

場所…岡谷市保健センター

対象…19歳以上の市民30名

(定員を超えた場合は初めての人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具・電卓

参加費…2,500円(調理実習費) ※1回目に集金します。

申込み…健康推進課まで電話でお申し込みください。

日程	内容
6月23日(木)	「メタボリックシンドローム～生活習慣病について～」 知って納得!～身体測定～ 食生活を見直そう! 野菜のチカラでヘルシー生活 《調理実習》野菜たっぷり旬菜料理
7月21日(木)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 なにをどれだけ食べたらいいの?～バランスのよい食事～ ツマらないための食事の工夫 《調理実習》体にやさしい減る脂一料理
8月18日(木)	「よい歯で、よくかみ、若返り～健口と健康の関係～」 健口でかむかむ度がアップする食材選び 歯っぴーな生活を送るための知恵袋 《調理実習》かめかむクッキング
9月22日(木)	「もっと体を動かそう!!」 ～日常生活の中でできる運動・ウォーキングのすすめ～ かしこく食べて骨密度アップ大作戦! 《調理実習》カルシウムたっぷり骨太料理
10月27日(木)	「体にいいあんばいの塩加減 ～塩分と体の関係」 はかって納得!～味噌汁の塩分測定・身体測定～ 《調理実習》適切な塩分でお手軽料理

申込み・問合せ●健康推進課(内線1177)

見て・聞いて・触れて知る“岡谷のまち”

転入奥様スクール

移り住んだ岡谷をもっと身近に! 歴史・文化・料理などを学び、岡谷市についての理解を深めませんか? 仲間づくりを通して、転入後の不安を解消しましょう。



対象…岡谷市に転入された人

定員…20名

参加費…無料(③は保険料として1人80円、④は材料費として500円の実費がかかります)

託児…申込み時にお申し出ください。(③は託児ありません)

申込み…5月14日(土) 午前9時～(受付初日の電話申し込みはできません)

※定員になり次第締め切ります。

※日程などが変更になる場合があります。

受講無料・一部託児あり

問合せ・申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

回	日時	内容
①	6月16日(木) 午前10時～ 11時30分	開講式・自己紹介 岡谷市の紹介(市勢・歴史など)
②	6月23日(木) 午前10時～ 11時30分	私の家の水はどこから? 流さないで… 公共下水道のしくみと現状
③	7月1日(金) 午前10時～ 午後4時	施設見学(イルフ童画館・味噌蔵見学・成田公園・旧林家住宅・蚕糸博物館)
④	7月7日(木) 午前10時～ 正午	郷土料理に挑戦 ～地元特産品を使った料理～
⑤	7月14日(木) 午前10時～ 11時30分	「おめさも 諏訪の方言学ぶずら」 諏訪の方言を学びます
⑥	7月21日(木) 午前10時～ 11時30分	岡谷市の観光情報(観光スポットなど) 閉講式

今月の子育てキーワード(小学校低学年期)

『毎日こつこつ積み重ね、生活習慣身につけよう』

食事や就寝、学習などの基本的な生活習慣を、毎日の積み重ねによって身につけていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

(ながの子育て家庭優待/パスポート事業)

4月から第1日曜日以外でも使えるようになりました

キリトリ線

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

おかぼん50ポイントプレゼント券

引換期限：5月31日まで有効

- 切り取っておかぼん加盟店にお持ちください。
- 本券利用の際は、買い物をした上で、必ず「ながの子育て家庭優待パスポート」を提示してください。
- お1人様1枚のみ有効

発行：岡谷スタンプ協同組合・岡谷市商業観光課



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】花岡区

### 花岡公園

#### 花岡城址

花岡城は、諏訪氏に属する花岡一族の居城で、東は諏訪湖、北は天竜川に面した自然の要害。諏訪一円を視界に収め、伊那方面をけん制する重要拠点でしたが、戦国時代、武田信玄の諏訪支配に抵抗し廃城となりました。

#### 地域力で「花の岡」へ

明治末、青年会によって麓からの道路がつくられ、大正初期には桜も植えられて公園に。風光明媚な環境から「諏訪八景」のひとつと称され、製糸全盛の時代には、多くの人で賑わいました。園内には、往時のように思いをはせる鳥瞰図も付設されています。

近年はというと、桜の時期以外、近所の子どもたちが遊ぶ程度…。そこで区では、数年前から公園整備

を再開しました。花を植える、間伐によって眺めをよく、安全に配慮など、本腰を入れた取り組みがメディアで紹介されると「いいところですね!」と訪れる人の声にも後押しされ、住民が力を結集。年数回の草刈り、遊歩道や木道の整備などが行われ、また南部中でも生徒会活動としてガクアジサイを植えるなど、全山花の公園化がスタートしました。

レンギョウの黄色、サクラの薄紅、そしてツツジの赤、ガクアジサイの青紫と、春から夏の公園に、美しい色のゾーンを展開さ



斜面に土塁を築き、段郭をめぐらせ守りを固めた中世の城の遺構が今も…

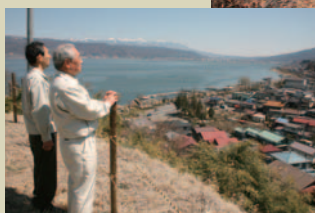
せようと、今年も、花や苗木の補植が予定されています。

#### 人想う「帯公園」をめざして

眼下には、水門や小口太郎公園があり、アダプト・プログラムの活動などによって、住民の愛着も深まり美観が向上している天竜川が横たわっています。花岡公園とこのエリアを結んで、さらには西山一帯の里山も含めて、心を豊かにするふるさとの風景に、と夢はふくらみます。



美しく整備された遊歩道



「絶景かな!」と小口瀧明区長、小口久一副区長



花岡区民センター  
☎23-8290

花岡区：世帯数 547戸  
人口 1,470人  
(平成23年3月31日現在)





# 健康ひと口メモ

No.403

## 緩和ケア くいま、そしてこれから

2007年10月から3年間、信濃毎日新聞のくらし面に『いのちを紡ぐ』というタイトルの記事が連載されました。終末期

医療の<sup>はら</sup>むさまざまな問題点と死別の悲しみをどう癒すかについて、患者・家族、現場の医師・看護師・介護士などに丹念に取材を重ね、それぞれの立場からの体験や意見を引き出し、鋭いなかにも温かみのある視点で医療を巡る社会的な課題を浮き彫りにした力作でした。

素晴らしい記事だなど思っていたら、この新聞連載は2009年度の日本科学技術ジャーナリスト会議の、科学ジャーナリスト賞を受賞しました。この連載のなかでさまざまな緩和ケアの現場が紹介されています。

時代の変遷とともに緩和ケアの概念は変化し、いまは「病気を持っている人がより良く生きるための医療的な援助」という概念になっています。

「New England Journal of Medicine」という世界的な医学雑誌にも、早期からの緩和ケアの導入が、がん患者のQOLと精神状態を改善し、生命予後にも影響を与える」という論旨の論文が掲載されました。

緩和ケアを受けてもいい人の数は、日本全国で毎年60万人は新たに発生しており、岡谷市民病院の診療対象人口のなかでも毎年250人が発生している計算になります。

2007年のがん対策基本法施行以来、全国で緩和ケアの整備が始まっています。しかし緩和ケア病棟や緩和ケアチームの数、現場の意識改革もまだまだ不十分で、緩和ケアはまだ当たり前の医療になっていません。

専門的な緩和ケアを受けることのできる緩和ケア病棟は、現在全国で222施設ありますが、地域によって偏りがあり、長野県では長野と諏訪岡谷にしかありません。諏訪岡谷医療圏は県内では比較的恵まれており、緩和ケア病棟が諏訪中央病院(9床)と岡谷市民病院(10床)にあるほかに、緩和ケアチームと在宅緩和ケア部門が諏訪赤十字病院にあります。他の8つの医療圏では、緩和ケア病棟で専門的な緩和ケアを受けることが困難な状況です。

今後、団塊の世代が65歳以上の高齢者になれば、がん患者も増え、緩和ケアの対象者が飛躍的に増加するのは事実とみられています。必要な人に必要なだけ緩和ケアが提供されるように、緩和ケアの専門家だけでなく、医療全体に緩和ケアが普及してゆくことが必要です。

『いのちを紡ぐ』は、加筆修正され、岩波書店から『大切な人をどう看取るのか 終末期医療とグリーフケア』という本になり出版されました。緩和ケアの必要性がよくわかる、おすすめの1冊です。

(医師会)

## 新任医師の紹介

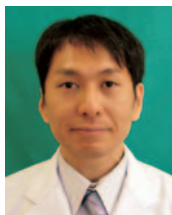
岡谷市民病院に4月から新たに2名の医師が着任しました。



### ◆消化器外科 荒居 琢磨 医師

専門分野…消化器外科、一般外科

日本外科学会専門医、マンモグラフィ読影認定医  
ひと言「市民の皆様のお役に立てるよう、一生懸命頑張ります。よろしくお願い申し上げます。」



### ◆小児科 蜂谷 明 医師

専門分野…小児科

ひと言「地域の方々とともに歩んできた岡谷市民病院で一生懸命頑張りたいと存じます。何卒よろしくお願いいたします。」

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

### 諏訪広域防災講演会

## 家庭・地域における地震対策の重要性と取り組み方法

～女性の視点からの提案～

日時…6月4日(土) 午後1時～

場所…富士見町コミュニティ・プラザ  
(大会議室)

講師…危機管理教育研究所  
危機管理アドバイザー  
国崎信江 先生



受講無料

問合せ●危機管理室(内線1591)



「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

### 4月の てがみから

▼は広報広聴担当より

3月11日の大震災から1か月が過ぎた今も、行方不明者がたくさんいらして、ニュースを聞くたびに心が晴れません。自分に協力できることから…応援はずっと続けなくてはと思っています。そして4月から新しい生活が始まった人たちにもメールを送りたいと思います。

K・Nさん(長地片間町)

東日本大震災があり、被災地のようすが毎日テレビで流れていますが、今こそ日本中がひとつとなり、助け合わなければいけないと強く思います。これから、復興には長い時間がかかると思いますが、時が過ぎても心を鈍感にする

ことなく、継続して支援していかねばと思います。

M・Hさん(東銀座)

▼今回の東日本大震災により被災されたみなさんに心よりお見舞い申し上げます。被災地が一日も早く復興できるように、わたしたち一人ひとりが今できることを再確認し、取り組んでいけたらと思います。

今月号で特集しました通り、平成18年の豪雨災害から5年が経とうとしています。日頃から防災について意識し、いざというときに行動できるようにしたいですね。

先週、親せきの家からふきのとうをいただき、さっそく天ぷらとふきみそにして食べました。ちょっとあくが強かったのですが、季節(旬)のものを食べられる喜びを感じる事ができました。

K・Hさん(上小井川)

▼旬の野菜と季節はずれのものとは、栄養価が3倍も違うといわれています。たけのこ、春キャベツ、そしていよいよ山菜の季節の到来ですね。何より新鮮なものを新鮮なうちに、おいしく食べられることがうれしいですよ。



## ❖ 市政モニター通信⑨ ❖

### 《5月担当市政モニター

小田切 明剛さんより》

岡谷新病院建設に賛成です。市の年間予算の半分近くの前建設費を要した大事業ですので、新病院の建設基本構想の策定までに事前調査、情報収集など苦労されたことに対しても敬意を表します。ここで病院建設基本構想はできたものの、建設までのハードルはまだ高いものがあると思いますが、多くの患者さんのためにも、関係するみなさんの英知と努力で一日も早く開院できるよう切望いたします。

また、市立飯田病院のように、医師へ事務作業補助者(ドクターズクラーク)を配置し、診療時間の短縮など効率化を図り、1人でも多くの患者さんを診療していただけるようお願いします。

## 第58回 小鳥バス

愛鳥精神のもと、自然に親しみ、自然を大切にしようと昭和29年に始まり、毎年続けられています。さわやかな早朝、新緑の高原に家族で出かけてみませんか。参加者には、オリジナルピンバッジをプレゼント!

期間…5月1日(日)~6月26日(日) 毎週日曜日 雨天決行

場所…塩嶺小鳥の森周辺

料金…市内から小鳥バスで大人1000円、子ども500円

※5月1日は子ども無料(大人同伴で参加してください)



## 鶴峯公園つつじ祭り

約2万㎡の広大な敷地に植えられた30種類3万株のツツジが、一斉に咲き競います。鮮やかな花は、色とりどり大小さまざま…。美しく刈り込まれた株が折り重なる見事な庭園公園で、春を満喫しましょう。

5月14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)には、イルフ童画館前とラオカヤ前からシャトルバスを運行します。ご利用ください。

期間…5月7日(土)~22日(日)

駐車場…川岸スポーツ広場

1台500円(普通車)



問合せ●商業観光課(内線1456)

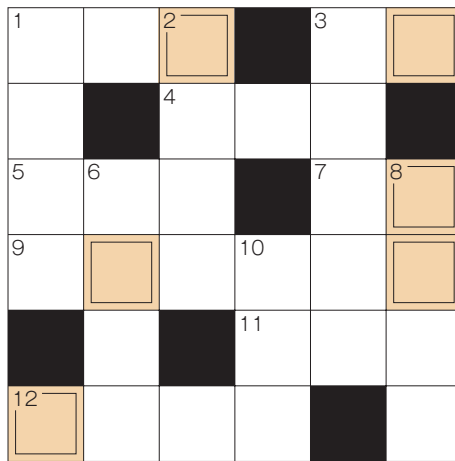
## 広報クイズ No.305 クロスワードパズル

### 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 湖畔にあります。諏訪湖〇〇〇
- 3 姉妹都市。岡山県〇〇野市
- 4 重ね加えていきます。次第に増えていくこと
- 5 1992年に登場した新幹線
- 7 不採用! 却下! あまり聞きたくない言葉です
- 9 毎年7月、童画館通り・中央通りを中心に行われます
- 11 埼玉県で長野県と接しているあたりの地方
- 12 賀茂、洩矢、出早雄小萩

### ◆タテのカギ

- 1 394-0054
- 2 5月に最も賑わう公園です。
- 3 標高1600m。岡谷市街から富士山まで一望できる高原
- 6 心の底から。しんから。すっかり。
- 8 秋から春先にかけて諏訪湖上はこれで賑わいます
- 10 京都などで、間口が狭く奥行きが長い作りの家

●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。5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(4月号)の答えと当選者「こはんこうえん(湖畔公園)」  
正解数61通(応募総数61通)の中から抽選で、A・Kさん(田中町)、K・Sさん(長地)、S・Oさん(湊)、E・Sさん(山下町)、Y・Oさん(田中町)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



## 4月から翻訳料金が変わりました

岡谷市国際交流協会では、翻訳と通訳のサービスを行っています。料金は、対応言語や内容によって変わりますので、ご相談ください。

### ★ 翻訳 ★

行政に関わる証明書(出生証明書、戸籍謄本、住民票、婚姻届、離婚届など)の翻訳に限り受け付け、基本的に岡谷市国際交流協会の職員または国際交流ボランティアが対応します。個人的な文書の翻訳はお引き受けしません。詳細についてはご相談ください。

対応言語…英語、中国語、タガログ語 ほか

料金…A4用紙1枚につき3,000円(4月1日から)

※料金は目安です。原稿によって変わります。

※書類の読み方の確認などを行うため、

本人による窓口での受け付けが必要です。

※翻訳には、A4用紙1枚につき1週間ほど時間がかかります。



### ★ 通訳 ★

基本的に同協会職員または国際交流ボランティアが対応します。

対応言語…英語、ポルトガル語、中国語、タガログ語 ほか

料金…ご相談ください。

### 岡谷まちづくりウォーキング事業

## あるき太郎ウォーキングコース 作成ワークショップ 参加者募集!

「あるき太郎」第6弾として、秋に川岸地区のウォーキングを計画しています。そこで市では、実際にモデルコース(案)を歩き、参加者の感想や意見をもとに、実施コースを作成するワークショップを開催します。岡谷市自慢のウォーキングコースを、みんなのアイデアで作ってませんか。歩いた後には、保健師、栄養士によるランチセミナーで、野菜を使った“愛菜弁当”<sup>あいさい</sup>を食べながら、健康づくりを学びましょう。

日時…6月11日(土) 予定

午前8時30分 川岸支所玄関前集合  
(午後2時終了予定)

※天候などにより開催日を変更する場合があります。

募集期間…5月9日(月)～25日(水)

参加資格…岡谷市を元気にしたい市民

定員…30名(定員になり次第締切)

参加費…300円(昼食代)

**要事前申込み**



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)