

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。

【其の十三】三沢区

区民農園

遊休農地を再生&活用

耕作できなくなった農地を区に寄付したい
：地元農家からの申し出を発端に、三沢区
が区民農園をスタートさせたのは、2008
年の夏。

かじ取りをする区と実務を担うNPO法人
「農と人とくらし研究センター」が連携し、地
域住民と協働、時には国内外から研修人材
も受け入れて、管理を任されることになった
遊休農地を開墾。整備した畑を、希望する
区民が無償で借り受け耕作できるしくみをつ
くりました。

この実績により区が獲得した県の補助金
「地域発 元気づくり支援金」を活用し、区
民農園はさらに発展。「帰農と明日のむらづ
くり事業」として知事表彰にも輝き、現在に
至っています。

土に触れ「農」を体験

区民農園として里山地区に20区画
余の耕作地が復活すると、個人所有の農
地も次々元気に。帰農(昨日かつかつての村と
産物の再生)の場の拡大にいつそう弾みがつき
ました。ヤギの飼育、稲作、サツマイモや大
豆や小麦などの栽培、クワ(ララベリー)の定
植など、JTの援助事業やボランティアの協
力で集団営農が始まり、地元の子どもたち
も、汗をかき土にまみれて、田植えや稲刈
りなどの農作業、乳搾りやチーズ作りなど
を経験。収穫の喜び、地産地消といった食へ

の理解を深めました。

生活資源に光を

高尾山の麓には炭焼き窯もでき、ヤギの
2世も誕生間近…。現在の区民農園は、遊
び心と人的資源の結集により、豊かさを発
掘する取り組みへと進化しています。

子どもたちに農のプロセスを引き継ぐこと
は、ふるさとの魅力を伝えること。湧き水や
棚田など当たり前の景色や自然、昔ながら
のくらしに価値を見いだす区民参加の
活動が、今年もさまざまなかたちで繰
り上げられます。



荒廃農地が減り、豊かな農村風景を取り戻した山ざわの畑



昨年から始まった稲作(田植えのようす)。つつじヶ丘学園の子どもたちと



区民農園を管理するスタッフ。左から林さん、片倉さん、藤岡区長、横内さん。炭焼き窯「美里和窯」にて



三沢区コミュニティ施設
☎23-0663

三沢区：世帯数 1,440戸
人口 3,828人
(平成23年4月30日現在)



歯周病の重要ポイント

歯周病が身体にもたらす影響とは

歯周病は日頃の生活習慣と深く関係します。禁煙・睡眠・ストレスなど、生活習慣を今一度見直すことが予防や治療への第一歩となります。

細菌の感染症である歯周病は、抵抗力の低下した身体では進行を早めたり悪化させる可能性があります。初期の段階ではほとんど自覚症状のない歯周病の場合、ブラッシングなどの自己管理も大切ですが、定期健診の受診が早期発見・早期治療につながる決め手になります。

◎歯肉炎

歯周病の初期段階。歯垢によって歯肉が赤く炎症を起こし、自覚症状がほとんどありません。

◎歯周炎

歯肉炎が進行し、歯槽骨といわれる骨が溶け、歯肉の腫れや出血、ぐらつきなどの自覚症状があり、悪化すると歯が抜けてしまいます。

このように、歯周病は単純に歯肉が炎症を起こしている歯肉炎と、周辺の骨が溶けている歯周炎と2つに分かれます。問題なのは後者の骨が溶けている場合です。歯周病が骨の病気だということは意外と知られていません。歯周病は、歯周ポケットといわれる歯と歯肉の溝に、汚れや歯

菌が生息することによって進行を続けます。そして歯周ポケットが深くなればなるほど、その治療は困難になります。

歯周病の治療は、歯の表面や歯周ポケット内の感染物質（歯石、プラーク）を除去するところから始まります。歯周ポケットがまだ浅く、軽度のものであれば、これで歯周病は治療に向かいます。

問題は歯周ポケットが深く重度の場合です。この場合は歯槽骨といわれる歯を支えている骨が溶けているため、いくら感染物質を除去しても、歯周ポケット内に汚れがたまり、再感染を起こしてしまいます。このため、歯科医院で継続的なケアをしてもらうことが、とても重要になります。

【歯の豆知識】

自分でできる歯周病チェック

- 歯ぐきが腫れている
- □臭が気になる
- 朝、□の中がネバネバする
- 歯を磨くと出血する
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯がグラグラする



歯周病といっても症状はさまざまあります。ひとつでも思い当たる項目があれば、1日も早く歯医者さんへ行くことをおすすめします。
(岡谷下諏訪歯科医師会)

国保加入の40~74歳のみなさん 生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するために 年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を順次発送しています。

健診実施期間…6月1日(水)～10月31日(月) 健診一部負担金…500円(70歳以上は無料)

一部負担金が 昨年の半額になりました

健診を受けると
こんなことが
わかります

検査項目		何がわかるの?	
身体計測	身長・体重・BMI	動脈硬化の危険因子	身体の大きさ
	腹囲		内臓脂肪の蓄積
肝機能	GOT・GPT		血管の傷み
血圧	収縮期・拡張期血圧		ドロドロ血液
代謝系	尿酸	貧血の有無	
血中脂質	中性脂肪・HDL・LDLコレステロール	糖尿病	
貧血(新項目)	赤血球数・ヘモグロビン・血色素量	腎臓の異常のレベル	
インスリン抵抗性	血糖・HbA1c		
腎機能	GFR・クレアチニン・尿蛋白		

届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

★後期高齢者医療制度に加入していて、ハガキなどで申し込みをしたみなさんへ

5月下旬に「後期高齢者健康診査(後期高齢者健診)」の受診券が入った封筒が発送されます。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明や教室などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

問合せ●「特定健診」制度は…医療保険課(内線1186)
内容は…健康推進課(内線1184)
「後期高齢者健診」…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)

こえ

5月の
 てがみから
 ▼は広報広聴担当より

5月号の環境のページでエコな生活のチェックポイントを見て、節電の金額・消費量の対比にびっくりしました。自分でもこまめに電源を切ったりしていますが、数字で教えていただくと本当に納得です。即、ぜひ実行しようと思えました。

C・Nさん(長地片間町)

長引く原発事故のニュースを見るたびに節電をしています。

M・Mさん(東銀座)

▼東日本大震災により、電力が不足しています。これから夏に向けて、電力を使う機会が増えますが、エアコンの設定温度を上げるなど、

できることから節電に努めましょう。なお、『家庭の省エネ辞典 エコな生活のチェックポイント』は、今後夏編・冬編も予定していますので、ぜひ参考にしてください。

新緑のさわやかな季節を迎えました。小鳥バスの案内を読みながら、昔何度が参加したことを懐かしく思い出しました。横河川の桜は終わってしまいましたが、今度は鶴峯公園のつつじ祭りが楽しみです。今年もきれいなつつじに会いたいと思います。

M・Sさん(加茂町)

いい季節になりました。ウグイスの声に春を感じます。横河川の桜もすばらしいですが、鶴峯公園のつつじも毎年楽しみにしています。岡谷はすばらしい場所がたくさんありうれしいです。

T・Hさん(山手町)

▼参加者の多かった、小鳥バスの初日はあいにくの雨でしたが、小鳥を見かけることができ、ほっとしました。6月26日(日)まで毎週日曜日に行われていますので、早起きして森で小鳥たちに囲まれながら、すがすがしい朝を迎えてみませんか？

今年は例年に比べて、桜もつつじも開花が遅かったですね。春のお花見に続いて、初夏のお花見もぜひ楽しんでみてください。6月はアジサイも見頃を迎えます。



世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



国際理解講座「CUISINES 食文化」受講者募集

6月の毎週水曜日は、さまざまな国の食文化をテーマに各国のお手軽家庭料理を紹介します。

料理を作りながら、それぞれの食事の行儀作法、伝統的な調理方法、食文化の歴史などを楽しく学びましょう。

日時…6月1日・8日・15日・22日・29日(毎週水曜日)

時間…午後7時～8時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター3階 調理実習室

定員…15人(先着順) ※事前申込みが必要です。

参加費…5,000円

申込み…6月1日(水)までに岡谷市国際交流協会事務局までお申し込みください。



日付	講師	国籍
6月1日 June 1	マルタ・ジョウボウジ Marta Jyoboji	ブラジル Brazil
6月8日 June 8	エリン・キング Erin King	アメリカ USA
6月15日 June 15	ソリン・リッジウェイ・ブラウン Sorin Ridgeway Brown	オーストラリア Australia
6月22日 June 22	ダニエラ・ヴァシレバ Daniela Vassileva	ブルガリア Bulgaria
6月29日 June 29	ドゥーガル・グラハム Dougal Graham	カナダ Canada



6月中に「在住外国人のための公共施設見学会」も予定しているので、お楽しみに。詳しくは岡谷市国際交流協会まで!

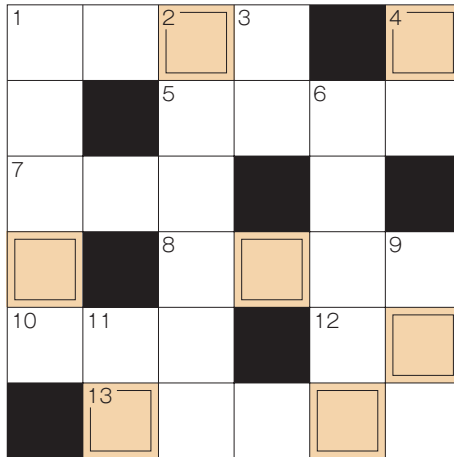
広報クイズ No.306 クロスワードパズル

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「うなぎのまち岡谷共通利用券（500円分）」をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 まもなく小坂観音院のこれも見頃
- 5 カタクリや紅葉がきれいな公園
- 7 ○○○町。岡谷小学校や立正閣があります
- 8 不正、ごまかし、いかさま
- 10 高ボッチにも咲くニッコウ○○○
- 12 韓流スターといえば○○様
- 13 楽器を奏でます。奏者とも

◆タテのカギ

- 1 天王垣外遺跡や長塚稲荷がある区です
- 2 これ以上低くはありません
- 3 姉妹都市の東○○町
- 4 上社の御柱を切り出す御○○山
(ここ数回は例外)
- 6 今年も横河川河口は賑わいました
- 9 ○○○玉条
- 11 『土曜はこれダネッ!』などで活躍する
○吉くん



●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。6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(5月号)の答えと当選者「つつじまつり(つつじ祭り)」
正解数40通(応募総数40通)の中から抽選で、C・Nさん(長地片間町)、M・Mさん(東銀座)、M・Sさん(加茂町)、T・Hさん(山手町)、T・Sさん(南宮)にロマネット入浴券をお送りします。

参加して、利用して 「おかぼんポイント」を 貯めよう!

参加すると「50ポイント券」がもらえる事業	担当
環境活動エコポイント事業	緑のカーテン、市内一斉気温測定など 環境課
おかや子育て支援メールマガジン利用促進事業	メールマガジン登録 子ども課
シルキー・スワンバス利用促進事業	シルキーバス回数券の購入 商業観光課
おかや健康ポイント事業	がん検診受診、介護予防教室に参加など 健康推進課 介護福祉課
利用すると「5ポイント」がカードに加算される施設	
図書館(本を借りたとき)	こどものくに

地元商店を利用する機会を増やし、商業振興を図る目的で、6月から来年3月(予定)まで、市が行なう事業へ参加したときや、市の施設を利用したときに、おかぼんポイントを付与する事業を実施します。詳細は担当課にお問い合わせください。

問合せ●岡谷スタンプ協同組合 ☎22-6364

お買物はまごころかよう〈おかぼん〉加盟店で!!

新 **おかぼんカード** のご案内

その場でカード発行!!お得なメリットがいっぱい!!

- 1 入会は簡単!!そのうえ無料!!
- 2 お買い物でポイントアップ!!
- 3 ポイントで、即お買い物!!
- 4 お得な特典が満載!!
- 5 ポイントで公共料金の納付ができます!!
- 6 エクスポポイントが登場
お買物以外でもポイントがもらえます!

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)

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55ポイントプレゼント券
引換期限：6月30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

