

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。

【其の十四】新倉区

文化財に心を寄せて

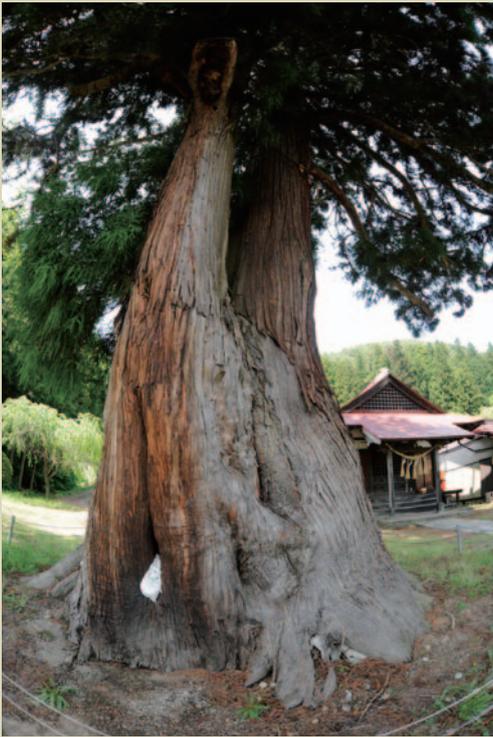
歴史香る風土

新倉区は、山地と天竜川に挟まれた細長い地形により、丸山、沢、塩坪、夏明の4集落が、それぞれに古い村の形態をとどめてきたことから、神社、お堂、石像物などが多く、懐かしい風景を色濃く残しています。そのため、川風に梢を揺らす樹木も例外ではなく、遠い記憶を年輪に刻んで豊かに生長した巨樹に出会うことができます。

毘沙門堂のスギ

幹の太さは、大人4人が腕を広げて囲めるかどうか…、24メートルある高さは、モミの大木である御柱の1.7倍にも相当。樹齢は300年以上と

推定(市の天然記念物登録上は2000年以



威風堂々、市内最大のスギ。武神、毘沙門天の姿ともだぶるその貫禄は、相撲見立てなら、文句なく「横綱!」といったところ

上)されます。風格あるこのスギは、まさに歴史の生き証人。崇敬や憧憬の対象でもあり、区の敬老会では、毘沙門堂スギの目から見たストーリーで寸劇がシリーズ化され、毎年披露されています。毘沙門堂には、木曾義仲にまつわる伝承もあり、本尊の毘沙門天は、古くから靈仏と信仰を集めてきました。また、江戸中期から相撲が盛んで、興行として勧進相撲が行われたほか、「にちの祭」といわれた例祭(旧暦7月22日)に、奉納相撲は欠かせないものでした。現在も、区の壮年会相撲部会のメンバー50人ほどが中心となりこの伝統を継承しています。庶民の間で当時、俳句が流行していたこともあって、堂内には、東方、西方、二段目、三段目、幕内などと相撲見立てで番付され

た雑俳の掲額も。明治に思いをはせる、これも区の財産です。

ケンポナシも市の天然記念物

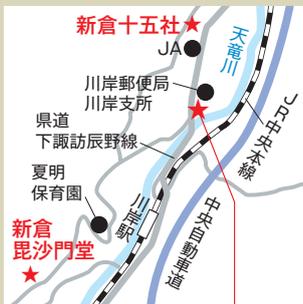
クロウメモドキ科の落葉高木、ケンポナシは、全国に分布するものの、諏訪地方では、神社の境内でのみ確認されていて希少。市内にある6本中、5本が新倉十五社の境内にあり、いずれも巨木。区民の文化財への思いは厚く、保護活動も盛んです。



子ども相撲から役相撲まで取組は50番ほど。力自慢、技自慢が祭を盛り上げる(現在は8月下旬の日曜日に開催)



ケンポナシと新倉区文化財保存委員会のみなさん。三澤区長を囲んで



新倉区公所
☎22-6328

新倉区：世帯数 890戸
人口 2,443人
(平成23年5月31日現在)



今年の夏も熱中症に気をつけよう

昨年は記録的な猛暑のため、全国で熱中症を発症し倒れる人が多発しました。

今年の夏は昨年ほどではなく、平年並みと予測されています。しかし、日によってはかなりの高温が予想され、熱中症に気をつけなければなりません。

【熱中症とは】

暑いと体は汗を出して体温を下げようとしますが、それが続くと体内から水分と塩分などの電解質がなくなっていくます。熱中症にはそのために生じた失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまでの、幅広い病態が含まれます。

高温環境下の高齢者や幼児に起こったり、労働やスポーツ活動中に起こったりします。

【症状による熱中症の分類】

●Ⅰ度(熱けいれん・熱失神)

局部的な水分・電解質のバランスが崩れ、手足や腹筋などに痛みを伴うけいれんが起きます。脳への一時的な血流低下のため数秒程度の失神が起きることもあります。

●Ⅱ度(熱疲労)

水分と電解質が失われて末梢の

循環が悪くなり、極度の脱力状態となります。頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が重なり合って起こります。放置すれば重症化する危険性があります。

●Ⅲ度(熱射病)

Ⅱ度の状態が続くと全身の多臓器障害がおこります。意識障害、おかしな行動、過呼吸、ショック症状となり、死亡する危険性が高くなります。

【応急処置】

Ⅰ度、Ⅱ度では涼しいところで休ませ、氷枕などで体を冷やし、水分・電解質を補給しますが、Ⅲ度になれば救急搬送が必要です。短時間に重症化することもあり注意しなくてはなりません。

【家庭内での熱中症の予防】

今回は、高齢者の熱中症予防をとりあげます。高齢者は体温調節能力の低下、少ない水分摂取量、弱っている腎臓のため尿からの水分排泄量が多い、暑さを感じにくくなっていくなどの原因によって熱中症になりやすくなっています。次のような予防策をとりましょう。

●定時の水分補給を習慣にする

起床時・朝食後・10時・正午・

15時・17時・夕食後・就寝前に200CCの水分(大きなコップ1杯)を飲みましょう。飲むのは、冷水やお茶で構いません。特に暑い日は多めに。

●外出前に水分補給

外出前にはコップ3杯くらいの水分をとり、帽子などを着用しましょう。直射日光下では長時間の作業をしないように。また、水筒を持ってまめに水分補給を。

●塩分補給

水分補給でスポーツドリンクを飲めば塩分も補給されますが、水やお茶の場合は、梅干し、漬け物などで塩分を補給しましょう。

●室温を適切に保つ

窓を開けて風を入れるなど、室温に気をつけましょう。冷房を嫌がる人も多いですが、暑さによる体への負担は想像以上です。適当に冷房や除湿機、扇風機なども利用しましょう。

以上のことに気をつけ、熱中症で倒れないようにしましょう。なお、スポーツドリンク中の糖分や塩分の摂りすぎにも気をつけましょう。わからないことは、かかりつけ医に相談してください。(医師会)

国民年金保険料免除・猶予の申請について

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」があります。

免除や猶予の申請をせず、保険料が納められていない状態で、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

申請手続きは、市民生活課で受け付けています。今年度の受付は7月1日から開始され、7月から来年6月までの期間を対象として審査します。

申請は原則として毎年する必要がありますが、7月に申請する場合は、昨年7月から今年6月分までの期間(前1年間分)についてもさかのぼって申請することができます。7月に前1年間分の免除・猶予も申請する場合は、申請書を2枚提出してください。

国民年金基金は、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。加入は任意で、掛金や年金額は1口単位に自分で自由に設定することができます。詳しくは、**長野県国民年金基金(☎026-232-6591)**へご照会ください。

「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

6月の てがみから

▼は広報広聴担当より

新しい市議の紹介がありました
 が、東日本大震災後、地方自治
 のあり方について考えさせられま
 した。わたしたちが選んだ議員の
 みなさんがどのような役割を果た
 してくれるのか、関心を持って見
 ていきたいと思えます。また、議
 会の傍聴をぜひしたいものです。

H・Aさん(長地権現町)

▼6月号では市議会の特集を行
 いました。4月の市議会議員選挙で
 議員のみなさんの顔ぶれが新しく
 なりましたが、市民の代表者とし
 て市民の意見・要望などを市政に
 反映させる役割を担うことに変わ
 りありません。議会を傍聴するこ
 とで市民のみなさんにも、今後の

まちづくりに関心を寄せていた
 きたいと思えます。一般質問は、シ
 ルキーチャンネルでも生中継して
 ますのでご覧ください。

東日本大震災による電力不足が
 気になります。今年はエアコンを
 使わずに緑のカーテンに挑戦し
 てみたいと思えます。節電ができ
 癒し効果も抜群です。ゴーヤー料
 理も作りたいたいです。

K・Oさん(加茂町)

▼岡谷市でも、4年前から環境課
 が主体となつて緑のカーテン事業
 を進めています。緑のカーテンは地
 球にやさしいだけでなく、花を眺
 めたり、実のなる植物は収穫して
 食べたりと、楽しめることも良い
 ですよね。

おかや子育て応援協賛店パス
 ポート事業の、おかぼんポイント
 プレゼント券の引き換え期間が月
 末までとなり、とても喜んでいま
 す。ポイントも多くなり、カード
 も新しくなりました。どんどん貯
 めようと思えます。

N・Kさん(天竜町)

▼おかぼんカードが新しくなりま
 した。市が行う事業のなかにも、
 参加すればポイントがもらえるも
 のや、利用すればポイントがもら
 える施設があります。ポイントを
 付与する事業は来年3月まで行う
 予定です。これを機会に市が
 行う事業へもぜひご参加ください。



世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



第3回 OIEAイングリッシュキャンプ(大人対象) 参加者募集

大好評のイングリッシュキャンプを、今年もネイティブの講師を迎え開催します。
 英語に興味があってさらに上達させたい人や、ナマの英語に触れたい人、大歓迎。
 素晴らしい自然に囲まれて、2日間英語のみでゲーム、ダンス、ディスカッション
 などを楽しみましょう。新しい出会いも期待できますよ!



日時…9月10日(土) 午前11時集合
 11日(日) 午後2時解散

場所…国立信州高速少年自然の家(伊那市高速町)

定員…大人20名(先着順・要事前申込み)

参加費…5,000円(1泊4食付き)

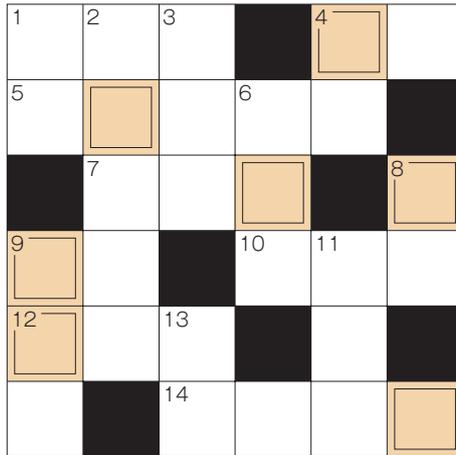
申込み…7月27日(水) までに参加費を添えて市国
 際交流協会事務局までお申し込みください。

※現地集合・現地解散となります。交通費は個人
 負担になりますので、ご了承ください。

広報クイズ No.307 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。



- 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。7月8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(6月号)の答えと当選者「さんしこうえん(蚕糸公園)」
正解数39通(応募総数39通)の中から抽選で、H・Aさん(長地権現町)、K・Oさん(加茂町)、N・Kさん(天竜町)、A・Yさん(川岸上)、E・Oさん(湖畔)にうなぎ券をお送りします。

◆ヨコのカギ

- 1 今年(2011年)は7月23日。○○○祭
- 4 海戸遺跡や目切遺跡などから発掘されました
- 5 ドリフターズの一員。ウクレレ奏者としても有名
- 7 機械。F1の車もこう呼ばれます。
- 9 秋田県にある半島
- 10 このラー油もすっかり定番になりました
- 12 横河川のここにはマレットゴルフ場もあります
- 14 完成したジョギングロードはこんな人たちに好評です

◆タテのカギ

- 1 市役所からみると高ボッチの方角です
- 2 岡谷IC～市役所～南高近くを流れています
- 3 岡谷市出身の画家。○○○芳郎
- 4 NHKのキャラクター。○○もくん
- 6 鉛筆、消しゴム、定規、ハサミ……
- 8 ○○袋、○○バケツ、○○タンク
- 9 とどろく都 大○○○
- 11 この辺の溪流でヤマメなどと共に釣れます
- 13 ○○オカヤ

市立岡谷蚕糸博物館・岡谷美術考古館情報 申込み・問合せ ● ☎22-5854

特集展「彩—イロドル—」

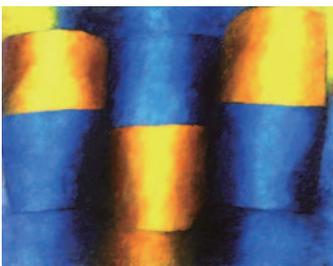
わたしたちを魅了する色の世界。その表現力の前では、言葉など単なる道具。鑑賞者の心の目こそが、圧倒的な表現の受け皿となります。

本展は、当館に収蔵する作品のなかから、特に色彩豊かな作品に焦点を当てて展示します。心に届く色のメッセージを、じっくりご覧ください。

会期…開催中～8月21日(日)

場所…市立岡谷美術考古館

入館料…おとな350円
こども150円



辰野登恵子「TWIN COLORS SEPT-8-2003」

わくわくふれあいシルク サマーセミナー参加者大募集!!

カイコはどうして糸をはくの? 体のなかはどうなってるかな?

この夏、カイコの不思議に触れてわくわく! カイコと糸の「なるほど」がいっぱい、生糸でランプシェードも作ります。友だちや家族と、ふるってご参加ください。

日 時	内 容
7月28日(木)	午前9時～正午 びっくり! カイコとの出会い
	午後1時～4時 マイランプシェード・まゆの動くおもちゃ作り
7月29日(金)	午後7時～7時30分 マイランプシェード 点灯式
8月7日(日)	午前9時～4時 なるほど! カイコと糸のナゾにせまる
	午後1時～3時 岡谷のまち探検 ～近代化産業遺産～

場所…市立岡谷蚕糸博物館

定員…20名(要申込み)

参加費…500円(工作・材料代含む)



糸を吐くカイコ

サイエンス・ ミステリートーク

諏訪湖周の博物館・美術館が夜遅くまで開館し、さまざまなイベントを行う「諏訪の長い夜」が、今年も開催されます。

岡谷蚕糸博物館では、「今夜は眠れない? サイエンス・ミステリートーク」を企画し、カイコや生糸の不思議な世界へ、みなさんをご案内します。夜の博物館の独特な雰囲気とともに、ぜひお楽しみください。

日時…7月29日(金)

午後1時～7時30分～

7月30日(土)

午前10時～午後1時～

場所…市立岡谷蚕糸博物館

入館料…おとな350円
こども150円

※「諏訪の長い夜パスポート」購入者はフリーパス