

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。

【其の二十一】中村区

常規寺沢公園

構想を温めて

梨久保遺跡と沢で隔てられた東側の地籍「山の神」。かつて、武田信玄ののろし台があったとも伝えられることから、ここを「ひとぼし」と呼ぶ人もいます。その山のふもと一帯に、区がマレットゴルフ場を整備したのは、平成になつてのこと。その作業中「隣地の休耕田を借り受けて、公園にはどうするか？」の提案に、みんなが「それはいい！」と賛同し、区としての具体的な調整が始まりました。

ところが、国道142号・20号バイパスの工事に伴って、トンネルを地中を通すこの場所は、国に買い上げられることとなり、工事用看板やバリケードによって現地への立ち入りも禁止に。区では、みんなで盛り上げてきた計画を何とか実現させたいと、国との折衝を市に要請。理解と協力を得て公園造成が現実化すると、平成17年、溪流に自

然石を組んだ親水型の公園が完成。区民からの公募で「常規寺沢公園」と名前も決まりました。

絆を大切に

市への移管を経て、区で管理できることになった公園。みんなで造った公園を、みんなで大切にしたいという思いから、草刈りは、町内ごとの当番制で毎年3回。区の建設委員や壮年会も、山の管理や川の整備ほか、それぞれの活動で区の宝を守っています。中村の哲学の道？こと「ひとぼしみち」も区民の作



中村区「さつきまつり」にて、せせらぎとそよ風に憩う区民。大勢が参加して、楽しく結束を強める。こいのぼりも大集合

業と絆によって整備されました。

区では5月に、区民の親睦を深める「さつきまつり」を、夏には、子どもたちの「マスづかみ大会」を毎年実施しています。休日には、家族連れが水遊びやピクニックに、平日には、自然観察などの授業に長地小の児童も訪れます。

この公園は、なんと自然の砂防ダムの役割も果たしています。公園全体が水没することで、下流域への土石流を食い止めた実績もあり、ふれあいの場としてだけでなく、地域の安全・安心にも貢献しています。

「自分たちでできることはやろう」…公園の道路舗装も区民の手で!



散策路「ひとぼしみち」や東屋「清溪亭」からは富士山や諏訪湖を遠望



左から区建設委員長山田さん、牛山副区長、西畑区長、渡辺副区長



中村区民センター
☎28-5441

中村区：世帯数 683戸
人口 1,870人
(平成23年11月30日現在)



手指の関節痛 “ヘバーデン結節”

ヘバーデン結節は、指の関節に生じる変形性関節症です。最近ちまたでは不治の病とか騒がれて、いろいろな民間療法やサプリメントが盛んに宣伝されています。しかし、病気というより加齢変化のひとつであり、あまり重症にはならない良質な疾患です。

【症状】

手の人差し指から小指にかけて、先端の関節(いわゆる第一関節、遠位指節間関節)が赤く腫れたり、曲がったり、痛みを感じたりします。母指に生じることもあります。徐々に第二関節が曲がってきて動きも悪くなりますが、動きが悪くなるに従い、痛みは軽くなって来ることが多いようです。

まれに関節の表面に水ぶくれのような透き通った出っ張りができることもあります。この出っ張りのなかには関節からの粘液が溜まっています。

40代以降の女性に多く見られる疾患ですが、高齢男性にも生じます。第一関節のものをヘバーデン結節と呼び、第二関節に生じたものはブシャール結節と二応区別されていますが、場所が違うだけで基本的には同じものです。

【原因】

変形性関節症は、関節軟骨がすり減ることによって起こる関節の機能障害です。それが体重の掛からない指の小さな関節になぜ生じるのか、はっきりした原因はいまだ不明です。一般的には関節軟骨がやや弱い体質の人がいて、摩擦が早めにかかるためと言われています。母娘や姉妹で、指が同じよ

うに変形してくることはよく知られていますが、遺伝性についてはまだ確かめられていません。手指を酷使する仕事や家事で、変形は進行しやすくなります。

【治療および悪化予防】

治療としては、痛む指を安静(固定も含む)にしたり、内服治療、局所のテーピングなどがあります。急性期では関節腔内注射なども有効です。

それらの療法で痛みが改善しない場合や、変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は、手術を行うこともあります。手術法には、余分な骨を切除するものや、関節を固定してしまう方法があります。手術が必要なほど悪くなることはまれです。

変形が生じて来た場合、悪化を予防することも大切です。

痛む際にはなるべく安静にしましょう。仕事などで使わなくてはならない際には、テーピングが効果的です。また、普段でも指先に過度な負担をかけることは避けましょう。

ヘバーデン結節は、症状が手指に初発する、関節リウマチと間違われることも多く、鑑別にはレントゲン検査や血液検査が必要。手指が変形して痛い場合には専門医に相談して下さい。

(医師会)



岡谷市民病院 “よりあい講座”

そ径ヘルニア(いわゆる脱腸)とその周辺疾患

参加無料
事前申込み不要

そ径ヘルニア(脱腸)は意外にも身近な病気です。患者さんの80%が男性といわれるとおり、男性に高率で起こる可能性があります。知っているようで実は知らない、そ径ヘルニアとその周辺疾患について、市民のみなさんと一緒に勉強したいと思います。

寒い時期ですので、暖かい服装でお出かけください。

日時…1月25日(水) 午後5時～6時

場所…市立岡谷病院 4階 講堂

講師…消化器外科部長 三輪 史郎 医師

持ち物…筆記用具・メモ用紙

◆そ径に腫れがあつて気になっているみなさんへ
超音波検査(そ径部のみ)を無料で実施します。希望する人は午後4時に会場へお越しください。

【10名限定】※申込み多数の場合は抽選

問合せ●岡谷市民病院 地域医療連携室(☎23-8000 内線2085)



「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

**12月の
てがみから**

▼は広報広聴担当より

9か月の子どもがいるので、「げんきずおかや」からのお知らせがありがたいです。いろんな講座を受けに行ったりして、リフレッシュしています。

M・Kさん(長地出早)

▼子育て世代のみなさん！「子育て支援ポータルサイト&メルマガ」は利用されていますか？毎月2回、予防接種や市の行事、講座の情報などを配信しています。広報おかやと併せて、子育てに役立てていただければと思います。

諏訪湖畔を散歩する際に気になっていたのですが、ハフチョウの飛来する横河川河口の工事はい

つ完成して、通行できるようになりますか？あの橋ができれば、湖面に向かつて富士山を望む眺望も素晴らしいと思います。1日も早い完成を希望します。

S・Kさん(神明町)

▼横河川河口の橋梁工事について、県に確認しました。現在はワカサギやハクチョウなどに配慮し、工事は一時中断していますが、来年度中には完成予定だそうです。橋がかかれれば散歩やジョギングもしやすくなり、待ち遠しいですね。今シーズンの諏訪湖はワカサギ釣りが好調のようです。寒いですが、今の季節しかできないことも楽しみたいです。

12月に入ったと思ったら初雪が降りました。私の家は坂道にあるので、雪があまり降らないことを望みますが、今朝こみを出しに行ったら、ごみ保護用ネットの高いところにカマキリの卵を発見しました。この冬は雪が多いのでしょうか。

M・Yさん(川岸上)

▼初雪が降り、いよいよ冬本番です。カマキリの卵は、毎年雪に埋もれない高さに産みつけられることから、その年の雪の量を予知しているとも言われていますが、どうでしょうか。坂道は雪かきも大変だと思いますが、元気に安全に冬を乗り切りましょう！

❖❖❖❖❖ 市政モニター通信 ⑮ ❖❖❖❖❖

《1月担当市政モニター 中原 浩三さんより》

昨年東日本大震災の余波は岡谷にもおよびました。でも「がんばるぞ!」の新年、みなさんと心をひとつに力強い年となるようにしていきましょう。

さて、昨年より気になっていましたが、毎月の「広報おかや」に掲載される岡谷市の人口の減少が目にとまり、危惧に堪えません。このままでは、まちの衰退が進むばかりです。

この課題に、もっと行政をはじめ市民、企業など、みんなが連携して、減少の歯止めとなるような提案ができないものかと感じています。もちろんこれは、全国的に少子高齢化が叫ばれているなかで難しい問題です。まずは市民のみなさんが参加できる、婚活や人口問題を考えるイベントなどを通じて、解決の糸口を見出せばと考えます。当然何をするにも財政面の支援も必要となりますし、時には市民を代表する議会に働きかけていくことも大切です。

みんなで一丸となってこの問題を考えることが、まちの活気にもつながり、賑わいのある「魅力ある岡谷のまち」になるのだと信じています。


|||||||||||||| 特集展 |||

「郷土美術の軌跡
 ～岡谷の美術を築き上げた人々～」

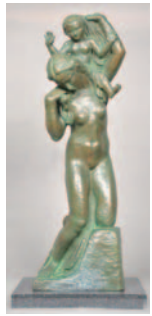
開催中～2月5日(日)まで

岡谷出身作家をメインとした、15作家による彫刻・油彩画・水彩画・版画・工芸30点を展示しています。現代にも受け継がれる郷土美術の結晶を、ぜひご覧ください。

開館時間…午前9時～午後5時
 料金…大人350円
 小・中学生150円
 (市内小・中学生、市内在住・在学高校生は無料)



「初夏岡谷風景」
高橋貞一郎



「母子」 武井直也

問合せ●市立岡谷蚕糸博物館・美術考古館
 ☎22-5854

脳トレにいかがですか？

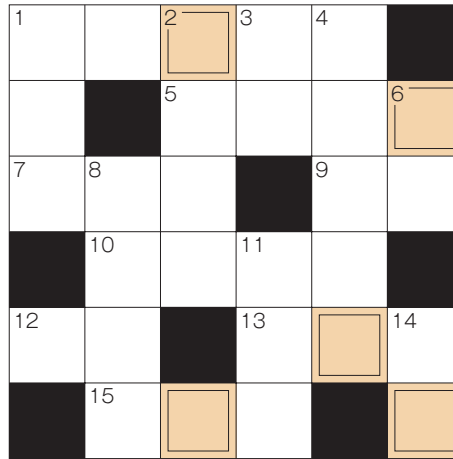
広報クイズ No.313 クロスワードパズル

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 ○○○○○おめでとうございます
- 5 アフリカ東部の内陸国。首都カンパラ
- 7 チベットから東南アジアを通り南シナ海へと抜ける川
- 9 お金を借りると付いてきます
- 10 ロマネットにもありますが女性は入れません
- 12 カネル、小口、マルダイ、カネマル…
- 13 岡谷はこれが美味しいのも自慢です
- 15 最近の冷蔵庫には専用の部屋があります

◆タテのカギ

- 1 湖畔一丁目にある○○○保育園
- 2 岡谷市と姉妹都市の○○○○・プレゼント市
- 3 暗夜行路などで知られる作家、○○直哉
- 4 釜口橋の次の橋
- 6 山車、出汁
- 8 丸山橋周辺。旧市内3区のひとつ
- 11 ○○○交通省
- 14 明るさを表します。
単位はカンデラ毎平方メートル

- 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。1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(12月号)の答えと当選者「いるふどうがかん(イルフ童画館)」
正解数38通(応募総数39通)のなかから抽選で、M・Kさん(長地出早)、S・Kさん(神明町)、M・Yさん(川岸上)、K・Yさん(長地梨久保)、K・Yさん(赤羽)にうなぎのまち岡谷共通利用券(500円分)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



第20回岡谷市英語スピーチコンテスト

11月27日(日)、第20回岡谷市英語スピーチコンテストを諏訪湖ハイツコンベンションホールで開催しました。このコンテストは、国際化社会をリードしていく人材の育成を目的に1992年から毎年行っています。今年は中学生13名、高校生15名が参加し、さまざまなトピックでスピーチを繰り広げるなか「震災」をテーマにしたり、内容に組み込んだ人も目立ちました。個性豊かな表現力、緊張のなかにも楽しみながらの発表が印象的でした。

〈中学生の部〉

- 最優秀賞…大槻 聡志さん(北部3年)
- 優秀賞…澤野 仁美さん(西部3年)
- 優良賞…太田 英暁さん(北部3年)
- 特別賞 岡谷市教育委員会賞…中島 智弥さん(西部3年)
- 審査委員長賞…白澤 怜愛さん(南部1年)



中学生の部
入賞者の
みなさん

高校生の部
入賞者の
みなさん



〈高校生の部〉

- 最優秀賞…茶城麻優子さん(諏訪清陵3年)
- 優秀賞…宮坂 菖さん(山梨英和1年)
- 優良賞…林 省吾さん(東海大三2年)
- 特別賞 岡南教育振興会賞…鮫嶋 雄樹さん(東海大三2年)
- 岡南教育振興会賞…山田南々帆さん(岡谷南1年)
- 審査委員長賞…紅谷美奈穂さん(東海大三1年)