

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。

【其の二十二】横川区

真秀寺

古のえにし今に

平安時代の初期、唐から来日した僧の澄観は、弘法大師を慕ってその足跡をたどり諏訪入りすると、ここを仮の庵として長らく当地に留まったと記録されていますが、実際のところ「真秀寺」の始まりは、室町時代前期の応永年間(1400年前後)のことで、諏訪大社下社神宮寺の僧、憲明上人により、下社に属する小萩神社の別当寺として創建されました。

明治初年の神仏分離令により、全国各地で廃仏毀釈が起ると、上社・下社の神宮寺も、跡形もなくつぶされてしまいました。その動乱を逃れた寺宝のいくつかがここに移されたことも、寺の由緒と無縁ではないように思われます。



厄除子安身替不動尊。両脇の童子とも三位一体を1本のケヤキより刻んだ立川専四郎富種の傑作

現本堂もまた、この折に下社神宮寺の本坊を移築したもので、欄間の彫刻はとくにみごとです。また、諏訪平随一と呼び声の高い不動尊像は、上社神宮寺妙法院より難を逃れてきました。さまざまに表情と力感、まさに圧倒的です。当時の住職、大恵和尚の献身、さらには信徒らの募金によって、上社神宮寺名宝大般若経六百巻もまとめて買い取ることができています。

心を継承し後世へ

昭和47年、公民館の新築にあたり、寺は規模を縮小し東隣に再建。その後も区では、管理委員(総代役)を中心に整備事業などに取り組んできました。平成8年、有志区民らによって奉賛会も発足。平成20年には立派な庫裡が完成し、庭園や石造西国三十三観音

像への参道も整備されました。

檀家を持たない小さな寺ながら、荒廃することなく、貴重な歴史と文化財を次代へと伝承できるのは、住民が心を寄せ手をかけて見守っているからこそ。縁日の念仏講は毎月28日に、不動尊例大祭護摩法要は毎年6月に開催。平安無事への祈りをこめて、行事もしっかり受け継がれています。

古代仏らしい気品と温容をたたえる本尊の大日如来坐像。繊細な光背や金冠、台座に残る金箔も鮮やか



公会堂裏手に並ぶ石造西国三十三観音像



左から奉賛会境内整備委員長の小島さん、宮下区長、同寺管理委員の今井さん



横川公会堂
☎27-5325

横川区：世帯数 998戸
人口 2,603人
(平成23年12月31日現在)



健康ひとロメモ

No.412

感染性胃腸炎にご注意を

毎年、秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行します。そのほとんどはウイルス性の胃腸炎であり、多くはノロウイルスによるもので、次いでロタウイルスによるものと考えられています。

【ノロウイルス感染症】
発症の危険性の高い人：高齢者や乳幼児、抵抗力が落ちている人
症状：吐き気、下痢、腹痛が主で、発熱は軽度のことが多いようです。通常、これらの症状は1日から2日で回復します。軽い風邪のような症状を伴う場合もあります。

【ロタウイルス感染症】
発症の危険性の高い人：生後6か月から2歳の乳幼児（5歳までにほとんどの小児が経験）
症状：激しい嘔吐と下痢（白色の下痢便）が主で、発熱は半日から1日で終わることが多いです。

いずれのウイルスも、患者の嘔吐物や便に含まれるウイルスが、人の手などを介して口の中に入ることによって感染します。そのほか、ノロウイルスは、汚染された二枚貝の生食や、汚染された井戸水を飲んだ場合にも感染するといわれています。



感染性胃腸炎にかかったら、脱水症状に注意し、早めに医療機関を受診しましょう。下痢止め薬は回復を遅らせるため、内服を避けてください。

予防のポイントは、こまめな手洗いです。トイレの使用後や調理、食事の前には石けんを使い、流水でよく手を洗いましょう。アルコール消毒では、感染性胃腸炎のウイルスを殺す効果はありませんので、注意してください。衣類や食器、床などが患者の嘔吐物や便で汚染された場合は、85℃で1分以上の加熱や、塩素系漂白剤（塩素濃度約0.02%）の漬付け込み消毒（30分程度）が有効です。ウイルスを含む嘔吐物や便は、乾燥するとウイルスを空气中に浮遊させる場合があるので、乾燥しないうちに処理しましょう。正しい知識で、感染性胃腸炎に注意し、この冬をのり越えましょう。

（医師会）

健診センター 短期連載

ABC検診をご存知ですか？ ① ++++++

みなさん、ピロリ菌をご存知ですか？ピロリ菌は、発がん性物質のひとつなんです。肝炎ウイルスによる肝臓がんや、HPV（ヒトパピローマウイルス）による子宮頸がんと同様に、胃がんはピロリ菌の感染によるものだと考えられています。

人がピロリ菌に感染すると胃に炎症が起き、炎症が慢性化すると胃の粘膜は次第に萎縮していきます。胃粘膜の萎縮が続くと胃がんへと変化していきます。



ピロリ菌に感染すると、年に0.4~0.5%の割合で胃がんになるとの研究報告がありますので、単純計算では、

10年間で0.4%×10年=4%、40年間だと16%の割合で胃がんになるという推測になります。一方で、ピロリ菌に感染していない人では、胃粘膜に炎症や萎縮が出現することはほとんどなく、胃がんになることは非常に稀です。

ABC検診は血液検査で、ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べることで、胃がんとなるリスクが分かる検査です。

ABC検診のメリットは、バリウムによるX線検査よりも体にかかる負担が少なく、X線による被ばくを防げることが挙げられます。このほかにも、食事による影響を受けませんので、朝食や昼食を食べた後でも受診することができますし、採血するだけです。検診に必要な時間が非常に短くてすむというメリットもあります。

ABC検診の詳細については、3月号でご説明します。

問合せ●岡谷病院 健診センター ☎23-8050

「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

1月の てがみから

▼は広報広聴担当より

2月にはだるま堂のお祭りがあ
 ります。去年1年無事に過ごせた
 感謝を込めて、今年もだるまに両
 方の目を入れて持つていき、淨焼
 してもらいます。そしてお堂の大
 師様にお香をあげてお参りし、震
 災にあわれた人たちの1日も早い
 復興をお祈りしてきたいと思いま
 す。帰りには、新しいだるまを買っ
 てくるのが楽しみです、今からその
 日を待っています。

Y・Mさん(川岸中)

▼みなさん、初詣には行きました
 か? 1年を無事に過ごせたことに
 感謝し、新たな気持ちで今年もス
 タート。平穏で明るい1年を、健
 やかに過ごしたいですね。

岡谷の空気は本当においしいで
 すね。屋外スケート場オープンの
 ときの、あのおいしいうなぎがま
 た食べたいです。

J・Mさん(堀ノ内)

▼寒の土用の丑の日に、うなぎを
 食べる習慣も定着しつつあります
 ね。すでにご存知かとは思いますが、
 うなぎの旬は冬です。冬にも
 うなぎを食べ、寒さに負けないスタ
 ミナをつけましょう! 市内のお店で
 は、毎月土曜日にうなぎの特売を
 行っていますので、ぜひご利用くだ
 さい。また、やまびこの屋外スケー
 トリンクは2月19日まで営業して
 います。大リンクでスケートを楽
 しんでみませんか。

里帰り出産のため、久々に岡谷
 で暮らしています。広報のことも
 のくにや図書館などの記事は、子
 どもを持つ親としてとても役立ち
 ます。次号も楽しみにしています。

Y・Mさん(長地柴宮)

▼久しぶりの岡谷はいかがですか?
 一度離れて帰郷すると、生まれ育っ
 たまちの良さが再認識できますよ
 ね。滞在中は岡谷のまちを懐かし
 みつつ、元気な赤ちゃんを産んでく
 ださい! またお子さんを連れて家
 族でも遊びにきてくださいね。



★★ 市政懇談会 5会場で開催!! ★★

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える市政懇談会です。
 お近くの会場へお出かけいただき、新年度の重点施策についてや、「新
 病院建設」「新消防庁舎建設」「湖周ごみ処理施設整備」などに関する、
 みなさんのご意見をお聞かせください。

開催日	時間	会場
2月6日(月)	午後7時~	市役所9階 大会議室(手話・要約筆記あり)
2月8日(水)	午後7時~	川岸公民館
2月11日(土・祝)	午前10時~	市役所9階 大会議室
2月13日(月)	午後7時~	長地公民館
2月14日(火)	午後7時~	湊公民館
2月16日(木)	午後 1時30分~	イルプラザ・カルチャーセンター(手話・ 要約筆記あり)

※全日、会場内に「資源物分別方法解説コーナー」を設けます。
 ※市役所会場の6日・11日は、岡谷市民病院による、超音波(エコー)
 の脂肪肝チェックが受けられます。両日とも15名限定(希望者多数
 の場合は抽選)で、懇談会開会1時間前から行います(1人約4分)。
 対象…当日市政懇談会に参加する人で、最近超音波検査を受けてない人

問合せ●広報情報課(内線1365)

❖❖ 市政モニター通信 ⑬ ❖❖

《 2月担当市政モニター
 中村恵津子さんより 》

岡谷市に移住して2度目の冬を迎え、寒さ
 にも慣れて、冬の風景を楽しんでいます。

この時期、わたしが期待しているのは、諏
 訪湖の「御神渡り」です。地球温暖化の影響か
 らか、ここ何年かは出現していないようです
 が、やはり実際に自分の目で見てみたいで
 すよね。

御神渡りはテレビのニュースなどでも情報
 発信され、観光客など見学に来る人はもちろ
 ん、諏訪湖周辺の住民、湖周の自治体として
 も期待していることではないでしょうか。

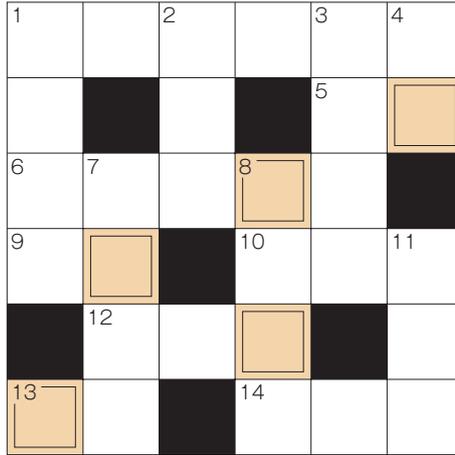
自然が相手のことなので予定も立てられ
 ず、市としても難しい問題ですが、今後、地
 域住民と協力して関連イベントなどを開催し、
 冬の風物詩となることを楽しみにしています。

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.314
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 1月号の答えの場所で行われます
- 5 烏賊
- 6 資源○○○○○庁
- 9 OUTの反対
- 10 塩嶺○○○の森行きの○○○バス
- 12 諏訪大明神はこの姿をしているとか
- 13 ○○宮。○○高。○○部中。
- 14 製糸家片倉兼太郎は○○○エンペラーとも

◆**タテのカギ**

- 1 394-0025。○○○○町
- 2 塩嶺王城パークライン10○○○マラソン
- 3 ツイッターでつぶやくことをこう言います
- 4 冠を正さず
- 7 樹齢がわかります
- 8 義歯や差し歯を作る仕事。歯科○○○○
- 11 岡谷には屋内と屋外の2つあります

- 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。**2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(1月号)の答えと当選者「だるまどう(だるま堂)」**
正解数31通(応募総数33通)のなかから抽選で、Y・Mさん(川岸中)、J・Mさん(堀ノ内)、Y・Mさん(長地柴宮)、M・Iさん(長地御所)、Y・Oさん(神明町)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



国際座談会 参加者募集!

日時…2月19日(日) 午後1時30分～ 4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

テーマ…**多文化が共生するおかや ～こんな街にしたい、こんな街に住みたい～**

今回は、市長と外国籍地域住民のみなさんが、自由に意見を交換し話し合う座談会です。奮ってご参加ください。

参加申込み…2月13日(月)までに岡谷市国際交流協会へ。

※なお、当日の見学は自由です。さまざまな国からの参加者の率直な意見に耳を傾けてみませんか。



日本語ボランティア養成講座

「やさしい日本語で教える」～緊急時の日本語・地域の日本語を考える～

日時…3月4日(日) 午後1時～ 4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

対象…日本語ボランティアに興味のある人ならどなたでも(外国語が話せなくてもOK)

講師…名古屋YMCA日本語教育セミナー 西田 文乃 先生 定員…40名

参加申込み…岡谷市国際交流協会へ。

23年度OIEA日本語教室は終了しました。4月からまたスタートします。

★**日常会話クラス(毎週月曜日)** …時間：午後7時～ 8時30分 場所：イルプラザ3階 カルチャーセンター

★**日常会話クラス(毎週水曜日)** …時間：午前9時30分～ 11時 場所：岡谷市役所 会議室