

いるふの扉3

おかやさんぽ 区るっと

フルイを温めて新しいきを知る

琵琶湖を思い出
すそうです
すよ」と
聞いて納
得だ。



左から小口瀧明さん、宮坂主査、岡谷の誇り小口太郎さん、小口久一区长



モダンな建造物だった旧水門。階段を上ることができる

水門で迎えてくれたのは小口久一区长。銅像の主は、郷土のヒーロー小口太郎さんである。三校(現京大)ボート部在籍中、練習に通った琵琶湖で、故郷に思いをはせ作詩したのが「琵琶湖就航の歌」。小口太郎顕彰碑等保存会の小口瀧明会長に「長野滋賀県人会の人たちも、ここに来ると琵琶湖を思い出すそうですよ」と聞いて納得だ。

鳥居上のお不動さま



3 花岡区の巻 城址の山へ...

湖に郷愁映す坂道をたどって

はなおかこうえん

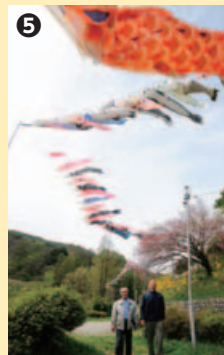
湊支所の宮坂主査も合流して、にぎやかな出発となった。

まずは旧水門の遺構。パナマ運河と同じ方式の「舟通し」の仕組みや旧歩道橋の親柱が残っていておもしろい。道路を渡ると旧道の入口に、かつて参道だった証の鳥居と石灯笼を確認。今は廃道だが、小さなお不動さまが門番さながらに立っている。釜口橋の向かい側、降旗餅店の横から石段を登れば、別のお不動さまが待ち受ける。足腰鍛えよ！と気合いの激励か、にらみをきかす。

頂上に着くと、鷺湖城山泳鯉の会の山岡秀敏会長と山岡龍郎さん



石段上部のお不動さま。険しい顔でも、このサイズだとかわいらしい



城山に鯉を泳がすダブル山岡さん

が、強風にあおられる鯉を点検中。鯉のぼりを揚げている間、絡まりなどは、その都度直すのだという。天空を泳ぐ大鯉を見守っている人に出会い、心が温かくなった。遊歩道を進むと「岡谷市鳥瞰図」発見。製糸隆盛のころと現在が見比べられる演出が楽しい。裏手には、城山祭の舞台となる広場も。三山大権現の碑や石像物は、江戸時代

岡谷市鳥瞰図



ここが山岳信仰の聖地だったことを示すもので、往時をしのぶ子ども相撲や火渡りなどが、毎年秋に繰り広げられる。



辰野から来たというご夫婦も景色にくぎ付け

鎌倉街道に折り返し、二股を下り閑静なたたずまいの日吉神社へ。顔が半分風化した「しろうづか婆さん」は、いわれも含めてとても印象深い。細い坂の道は、一帯が古くか



里山の風情を楽しみながら分岐

石垣が示すのは湖との境界。ここは奥まで入り江になっていた場所?... などと思いをめぐらしながら、湖畔公園にもどる。



しろうづか婆さん石像。三途の川の脱衣姿がなぜここに?



諏訪湖の昔の姿を想像しながら



徒歩所要時間...約50分

花岡区民センター ☎23-8290

健康ひとロメモ

No.416

いつまでも健康な歯でいるために

歯周病とは、歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれる歯周病菌に感染し、歯肉が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう歯の周りの病気の総称で、日本人が歯を失う一番の原因(全体の80%)といわれています。

初期では自覚症状がほとんどないので気づいていない人も多いのですが、実際には日本人の成人の約80%が歯周病にかかっているといわれています。

歯肉が腫れた、血が出る、歯がグラグラする、膿が出る、口臭があるなど、症状を自覚したときは、病気が中等度から重度に進行してしまつてから、という場合が多いので、歯周病を予防するためには、早期に診断し現状を把握することが大切です。

「パノラマレントゲン写真を

ご存知ですか？」

最近では口のなかの健康、歯の診断の資料として、パノラマレントゲン写真を撮影することが多くなりました。パノラマレントゲン写真

とは、口のなか全体を1枚のレントゲン写真として撮影する方法です。

パノラマレントゲン写真では、全体的な歯やそのまわりの歯周組織の健康状態、かぶせた冠の異常、親知らずの位置などを知ることができます。

歯周病は歯を支えている骨の病気ですから、このレントゲン写真があると、歯周病の現在の進行状態が把握しやすくなります。かぶせている冠の状態や、親知らずの位置不正などが歯周病の原因となっている場合も発見でき、正確な診断を受けることができます。

最近では検診の一助として撮影する歯科医院も増えていきます。自分の健康状態をしっかりと知るためにも、検診の機会をじょうずに利用し、口のなかの病気の早期発見、早期治療に努めましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)



岡谷市健康づくり講演会

「おもしろ健康生活設計」～世界一楽しい元気づくりの話 partⅡ～

自分らしく、楽しく、豊かな人生を過ごすための健康づくりについて、楽しいお話をうかがえます。4月に大好評だった講演会の第2弾です。ぜひお出かけください。

日時…6月23日(土) 午後1時30分～3時30分

会場…カノラホール 小ホール

講師…日本ヘルスサイエンスセンター 石川 雄一 氏

主催…岡谷市・市保健委員連合会



講師プロフィール

昭和29年 広島県生まれ
自治医科大学卒業後、病院・保健所で僻地医療に従事。ハーバード大学で行動科学・医療教育を研究し、独自の健康学習理論を確立する。

著書

「元気を引き出す行動科学的コミュニケーション」「元氣と病氣のステキな関係」 など多数

参加無料
事前申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1185)

岡谷市民病院 “よりあい講座” メタボと肥満 対策&予防は食生活から

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、“内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)”が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって病気が引き起こされやすくなった状態を《メタボリックシンドローム》といい、治療の対象として考えられるようになってきています。

今回は、医学、栄養学の両面から《肥満とメタボリックシンドローム》について一緒に勉強したいと思います。

日時…6月14日(木) 午後2時～3時

会場…市立岡谷病院 4階 講堂

講師…副院長 平松邦英 医師・管理栄養士 花岡万智子

持ち物…筆記用具・メモ用紙

◆わたしの肝臓は大丈夫? と気になるみなさんへ

超音波検査(脂肪肝チェック)を無料で実施します。希望する人は午後1時に会場へお越しください。

【20名限定】 ※申込み多数の場合は抽選

参加無料
事前申込み不要

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

5月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

村主さんのスケートを見せてもらいました。「アットホームで良かった」とコメントが寄せられたようです。新しい病院の建設もいよいよ始まりです。これからも岡谷に期待しています。

M・Sさん(赤羽)

▼やまびこスケートの森で行われたアイスショー&発表会では、多くのみなさんにご来場いただきました。フィギュアスケート：テレビではおなじみですが、生の演技はなかなか見られませんよね。村主選手をはじめ、出演者のみなさんの華麗なステップ、ジャンプ、ダンスに魅了されました。スケートの素晴らしさにふれた子どもたちが、将来、活躍

してくれるといいな、と応援しています。

鶴峯公園のつつじが咲き始めました。花芽の心配された年もありましたが、今年もわたしたちを楽しませてくれそうです。横川の桜も遅咲きながらみごとでした。良い年もあれば悪い年もありますね。今年こそ良い1年になるようがんばりたいです。

H・Mさん(長地出早)

▼花が美しい季節になりました。桜の見ごろが過ぎると、鶴峯公園ほかで、つつじがみごとに花を咲かせていました。6月は雨の季節ですが、梅雨明けには小坂観音院のあじさいが満開になります。楽しみですね。

市長随想にあつた金環日食、楽しみです。3月26日の、金星・三日月・木星が一直線に並んだショーは、今も忘れられない感動の現象でした。汚れない夜空は美しいです。

R・Mさん(本町)

▼今年は天体ショーが目白押しですね。金環日食に続いて、6月6日には、太陽の表面を小さな金星が通り過ぎる「金星の日面通過」が見られるそうです。朝7時30分の少し前から約6時間半かけて移動するようなので、通学・通勤途中や、何かの合間などに、空を見上げてみませんか。当日晴れるといいですね。

第13回 旧林家住宅茶会

重要文化財旧林家住宅で茶会を開催します。香り高い日本の文化をしっかりと味わってみませんか。

日時…6月24日(日) 午前9時30分～午後3時(受付2時30分まで)

場所…旧林家住宅(御倉町2-20)

茶券…1,000円(当日会場にてお求めください)

主催…岡谷市茶道協会「岡谷吉祥会」

共催…岡谷市教育委員会

問合せ●生涯学習課(内線1233)

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

おかほん55ポイントプレゼント券

引換期限：平成24年6月30日まで有効

- 切り取っておかほ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



第60回 岡谷きつね祭「きつねの嫁入り」



花嫁・花婿募集中



岡谷の夏の風物詩「きつねの嫁入り」。華やかな衣装で中央通りを練り歩く嫁入行列や結婚式など、趣向を凝らしてお二人のご結婚をお祝いします。

■応募方法

- ①任意の用紙に「きつねの嫁入り希望」と明記のうえ、花嫁、花婿それぞれの住所、氏名、年齢、連絡先を記入し、お二人の写真を同封して封書でご応募ください。
- ②電子メールでも申し込みます。詳しくは岡谷商工会議所ホームページをご覧ください。

応募締め切り…6月24日(日)

実施日…7月28日(土)



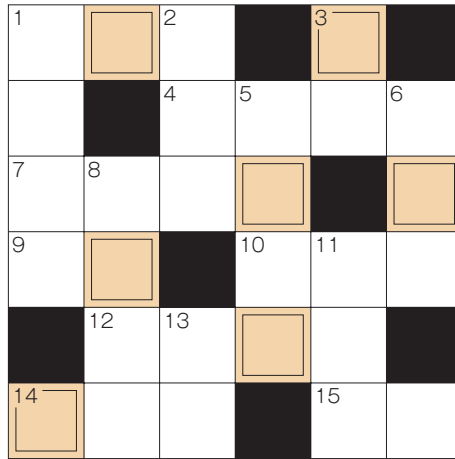
問合せ●岡谷きつね祭実行委員会
 (岡谷商工会議所内) ☎23-2345

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.318
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 今年も〇〇〇川沿いの八重桜はキレイでした
- 4 アフリカ中部の国。首都はキガリ
- 7 岡谷市、特に小井川に多い姓
- 9 御柱祭の正式名称は「式〇〇造営御柱大祭」
- 10 航空機が離着陸できる軍艦
- 12 再開された〇〇〇〇絵本美術館
- 14 今年の4/29に霧ヶ峰で行われました
- 15 教育・勤労・納税

◆タテのカギ

- 1 つつじの名所の近く。〇〇〇〇保育園
- 2 国税局査察部。映画「〇〇〇の女」
- 3 〇〇楽、〇〇波、〇〇階
- 5 小井川賀茂神社の近く。〇〇〇〇保育園
- 6 空飛ぶ象
- 8 いたずらやわがままな子ども。この辺りでは「ごた」とも
- 11 稚魚の高騰で岡谷でも多くの人が困っています
- 13 でも、これのいいタテ11が食べたいですね

●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、**一言**(特集テーマや、市政、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(5月号)の答えと当選者

「てくのぶらざ(テクノプラザ)」

正解数28通(応募総数30通)のなかから抽選で、M・Sさん(赤羽)、T・Tさん(川岸上)、T・Kさん(長地出早)、R・Mさん(本町)、M・I(長地権現町)にロマネット入浴券をお送りします。



新緑も色が増し、田植えの終わった田園風景に初夏の装いを感じております。
季節の変化とともに、まもなくこの地方にも訪れる梅雨期は、必要な飲料水や農業用水などを蓄えるという大切な季節である一方、梅雨前線の活動に伴う大雨による災害が発生しやすく、備えが必要な時期でもあります。
ひとり一人が住まいや住んでいる地域、職場などの周りに目を配り、日頃から個人や地域の安全について意識を向けていただくようお願いいたします。
さて、6月26日までイルフ童画館では、ブリキのおもちゃコレクターの第一人者、北原照久さんが収集した玩具コレクション展が開催されています。1950〜60年代(昭和25〜35年代)のおもちゃ600点が展示されており、私も見覚えのある懐かしい玩具を拝見することができ、記憶が子どもの頃にさかのぼるとともに、ある種の懐かしさを感じました。



【市長随想②】
「水無月」
みなづき

今井竜五

今月の子育てキーワード(小学校高学年期)

『笑顔で声かけみんな友達』

人と人とは話をして相手のことを知り、理解し、つながりを持って同じ空間で生活しています。一人ひとりが自分から声をかけ、心をかけて友達の存在を認めていったならば、いじめの芽を摘むことにつながっていきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～