

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きを知る
古きを温めて新しきを知る



祭り期間は野点茶屋や露店も
出店してにぎやか

祭りの人が訪れ
銅像の裏手
から公園を抜
け坂道を登
る。高尾山と
鶴峯公園を結

つつじ祭り本番、
華やかな色の重なり
と連続に新緑がまぶ
しさを添える光景。30種3万株は、
さすがの見応え。平日とはいえ最盛
期とあって、鶴峯公園には、たくさ



今年もみごとに開花。片倉兼太
郎銅像後方の高尾山も美しい。
藤森博文副区長と待ち合わせ



山麓帯には、
遊歩道がめぐる。マレットゴルフ場か
ら明王の堤にかけて、区民が植えた
ヤマツツジが美しい。パーベキューの
できる東雲閣、たこやまわんぱく広
場、石造りの橋や天竜大明神に続
く鳥居も、自然とマッチしていてす



明王の堤には釣り人の姿が



高尾山麓つつじの郷

縄文中期の大集落跡、広畑遺跡(市文化財)



目印になる。広々とした南斜面を
前に、遺跡の解説を読めば、縄文
人のくらしが目に浮かぶよう。

ぶ中間には、広
畑遺跡が広が
る。一本道なの
で迷うこともな
いが、右手に木
立が茂る小さな
神社、左手のつ
つじが丘学園も

地元の人が親
しみを持って「た
こやま」と呼ぶこ
の山は、下社金
刺氏の分流、三
沢氏の城跡でも

木の標柱をはげみに歩く!!



登山はちよつと...という人は、木
陰あり、湧き水ありのこのあたりで
のんびり。さわやかな風に吹かれて、
ハイキング気分を満喫してみては。
...ということ、高尾山登山はオプ
ションの設定。



石造りの太鼓橋



権現さま



立派な施設、東雲閣

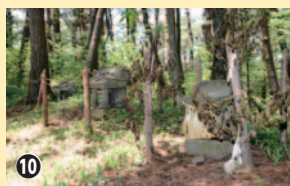
がすがしい。マレット
ゴルフ場の先に
は、「権現さま」と

絶景かな!



ある。標高1016メートルの山頂
へは約15分、登山口から小鳥居をく
ぐり、モミジが緑のトンネルを作る
登山道を進む。
ジグザグつづら
折りの道を登
りきると、山頂
部はかなりのの
広さ。諏訪湖、
八ヶ岳、天竜川
などの自然と、
中央道の高架

橋、線路、市街地といった人工物が
調和する独特の眺望がすばらしい。
山頂奥に石
の祠が3つ並
んでいる。神
さまに見送
られ、小さな
野の花に癒
されて、帰路
につく。



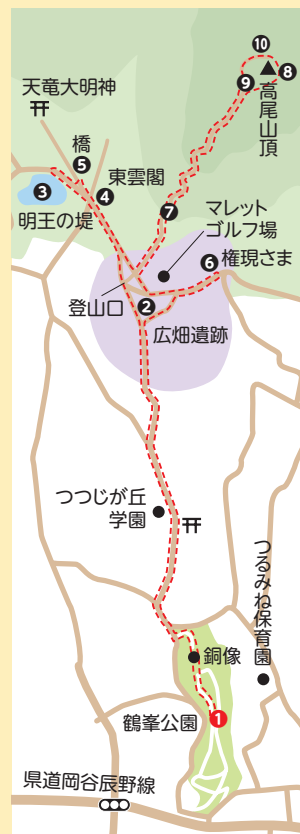
雷神さまほか。御柱が建ち、お酒
も供えられている

三沢区コミュニティ施設 ☎23-0663

4 三沢区の巻 高尾山麓と その山頂へ...



山頂東屋



徒歩所要時間：山麓コース約40分
登山コース約70分

喫煙は他人様に迷惑だとお気づきあれ！

喫煙による健康被害は、いたるところで叫ばれていますから、今さら繰り返す必要もございません。にもかかわらず、

依然として喫煙者は多いのです。ご存知のとおり、タバコはまさに「万病の元」。肺がんだけでなく、舌がん、咽喉がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、大腸がん、膵臓がん、膀胱がん、心筋梗塞、脳梗塞、喘息、肺気腫、閉塞性肺疾患など、いずれも痛くて苦しそうなものばかりをどんどん増やす。われわれ嫌煙者から見ますと、ぶかりとタバコをふかす人たちは、自分で自分を病気に追い込んでいるようにしか見えません。

近年の疫学調査で、「タバコ吸い」は平均で約3.5年寿命が短いことがわかりました。これに基づいて大雑把に計算しますと、タバコ1吸につき約30秒、タバコ1本につき約5分、1日につき約2時間、1か月に約60時間(2.5日!)、寿命が縮まっています。タバコに火をつけ、煙を吸い込むごとに、命の火が少しずつ弱く、小さくなっていくようなイメージですね。何とも恐ろしい。ああ、あと3年あれば初孫の顔が見れたのに、とか。あと3年あれば家のローンが終わったのに、とか。あと3年あれば親より先立つこともなかっただろうに、とか。この手のよく聞く話は、実はタバコのせいだったのかもしれないねえ。

タバコをどうしてもやめられない人に、禁煙を勧めることは、お互いに変なことになるかもしれません。でも、喫煙により、臭くて有害な煙をまき散らし、周囲にいる人たちに随分と迷惑をかけているという点には、ご配慮いただきたいものです。万病の元+悪臭を、タバコを吸わない人たちにまで共有させる。この行為により、実際にアメリカでは、タバコの煙による殺人罪の判決を受けた人がいるぐらいです。ちょっとこれは極端な例ですが、

どのようなどころで、タバコの煙が迷惑と考えられているか、少し例を挙げてみます。

◎学校、公園、公道など、周囲で子どもや妊婦さんのいる可能性のあるところ

◎医療機関など、周囲で病人や病気を治そうと努力している人たちがいるところ

◎レストラン、食堂など、子どもや妊婦さんが同じ閉鎖空間にいる可能性のあるところ
(分煙は無意味です)。

タバコは万病の元。禁煙は予防医学の第一。かつ、タバコを吸わない人たちにとって、こんなひどい悪臭はありません。日本人は、きれいい好き、他人様への気配りで、世界的に有名なのです。あなたの周りの人たちのため、タバコを吸う場所に関しては、格別のご配慮を願います。
(医師会)



こどものくに 0123

参加無料

7月のイベント

♣七タコンサート(フラダンス) (申込み不要)

日時…7月5日(木) 午前10時30分～

♣お父さん講座(申込み受付中)

日時…7月7日(土) 午前10時～11時30分

対象…歩行ができる子どもと保護者 定員…30組

持ち物…動きやすい服装、フェイスタオル、水分

♣食事講座(申込み受付中)

日時…7月13日(金) 午前10時～正午

対象…保護者 定員…15名

持ち物…エプロン・三角巾・材料費(300円程度)

託児あり

♣リトミック講座(申込み受付中)

日時…7月26日(木)

午前10時～:1歳半までのヨチヨチ歩きの子どもの向け

午前11時～:しっかり歩ける子どもの向け

対象…歩行ができる子どもと保護者 定員…各30組

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、水分

【子育て応援倶楽部】『NPプログラム』参加者募集

完璧な親なんていません。日々の悩みや関心事について、グループで話し合ったりしながら、自分にあった子育ての仕方を見つけてみませんか?

期間…8月20日～10月1日 毎週月曜日 全6回(祝日は休み)

時間…午前10時～正午 定員…15名

対象…5歳以下の子どもさんを持つ親

申し込み受付…7月2日(月)

託児あり

申込み・問合せ ●こどものくに ☎24 - 8403

「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
ハガキから**
 ▼は広報広聴担当より

いるふの扉「おかやさんほろろ」と。とても良いページですね。地域のことが詳しく、また写真も載せてあり、今まで全く知らなかったことがわかって、ビックリやら感動やらでした。住んでる場所の歴史が学べ、改めて「ネズミサシ」の木のことも知ることができました。もともとこのほかのところも学びたいと思います。

K・Hさん(土小井川)

▼4月号から、いるふの扉パート3が始まりました。実際に区を歩いて、その地域のおすすめの場所やその歴史などを紹介しています。記事を読んだみなさんが、実際にその場所を歩いてくれたらとてもうれしいです。意外と知られていない名

所など、また教えてくださいね。

今も昔も、給食の時間はみんな笑顔になりますね。給食のおばさんたちには「たくさん食べて強い子になってよー」とよく言われました。給食でいろいろなものが食べられるようになり、食育は重要だと思えます。

H・Aさん(長地権現町)

▼6月号では学校給食を特集しました。給食のメニューや味を思い出して、懐かしく感じていただけたいでしょうか。成長期の子どもたちにとって、栄養満点の給食はとても重要です。しっかり食べて、たくましく成長してくださいね。

メタボと診断され、やまびこトレーニングセンターに通っています。努力しているつもりなのですが、最初は減って喜んでいたら体重が、最近はずっと増え気味で困っています。筋肉はついてきています。ですが、なかなか自分の思うようにならないのが現実です。

T・Yさん(長地柴宮)

▼薄着の季節は、ボデイラインが気になりますよね。やまびこトレーニングセンターでは、エアロビクスや健康教室などのフィットネスプログラムを実施、初心者からアスリートまでサポートするトレーニング器具も整備しています。シェイプアップしたい、運動不足を解消したい、筋力・体力をつけたいなどの目標に向かってがんばりましょう。

市政モニター通信 ⑳ 《7月担当市政モニター 今井 宏子さんより》



地震・津波・竜巻…、たび重なる大災害に自然の猛威をいやというほど見せつけられ、防災意識をより高めていく必要を感じずには

いられません。
 毎年7月になると、7月19日の「岡谷市豪雨災害」を思い出します。災害の翌日、わたしは用事があり自転車が出かけたのですが、途中、ボートで移動している人や、水没している車を多く目にしました。それでも諏訪湖はいつも通り穏やかで、あたりは不気味なほど静まり返っていました。

その後、個人ボランティアとして3回、小田井沢へ土砂の搬出に行きました。ショベルカーが入れない個人宅の畳を取り出し床下の泥をスコップでバケツに入れ、中高生の子たちとバケツリレーで広い道まで搬出しました。夏の暑い時期でしたから

湿った重たい土砂と、強烈な匂いには閉口しました。初期には重機が入るための道を作るため、人手がいくらあっても足りないようでした。わたしは3回とも土砂の搬出を手伝いましたが、県外からのボランティアには6～70代の女性も多く、平日だったせいか、その多くが市外や遠方からの人でした。別の日には、生活クラブのメンバーと、湊小へ「豚汁」の炊き出しに2回行きました。避難者もボランティアも、お昼はおにぎりだけの人がほとんどでしたから、みなさんに喜んでもらいました。

「新潟の大雨の時助けていただいたので、少しでもお手伝いできたらと思って来ました」…6年経った今でも、あの時新潟から来てくださった女性の言葉が耳に残っています。まさかに備えること、助け合いの大切さを、この日にまた振り返りたいと思います。

旧林家住宅ゆかりの家具を新たに收藏
 旧林家当主、林国蔵の子孫にあたる人から、かつてこの住宅に置かれていた家具が寄贈されました。旧林家で展示してありますので、ぜひご覧ください。



飾り棚

問合せ●生涯学習課
 (内線1233)

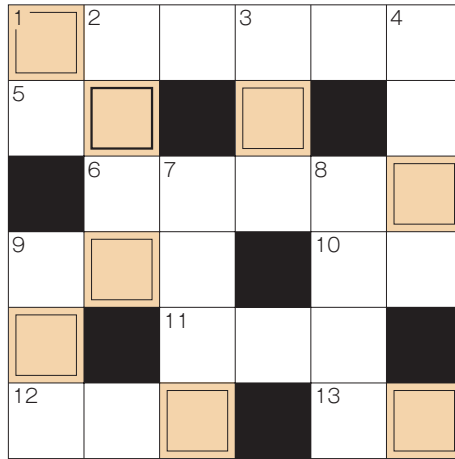
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.319
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。それを答えてください。ただし、太枠の文字は2回使います。

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 今年は7/28。毎年雨が心配です…
- 5 ドイツ語で0。コンピュータ用語では何もないこと
- 6 UFOは○○○○○飛行物体
- 9 岡谷に昔この名前の映画館がありました
- 10 天王森前の交差点。六道の○○
- 11 ひと粒で300メートル!
- 12 ボクシングではこれが長いと有利だとか
- 13 今年の○○の日は7/27。岡谷名物を食べましょう!

◆タテのカギ

- 1 旧山一林組事務所内にある岡谷○○工房
- 2 今年もこの公園のツツジは見事でした
- 3 ○○○シート、シンボル○○○、ベル○○○
- 4 復讐、雪辱。松坂大輔が使い流行語大賞にも選ばれました
- 7 水門
- 8 7月に霧ヶ峰などできれいな花を咲かす○○○○クスゲ
- 9 これがないと御柱は動きません

●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、**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。**7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(6月号)の答えと当選者

「おさかかんのん(小坂観音)」

正解数31通(応募総数31通)のなかから抽選で、S・Uさん(川岸上)、Y・Aさん(銀座)、S・Iさん(今井)、S・Kさん(川岸上)、Y・Yさん(湖畔)にロマネット入浴券をお送りします。



7月19日は昨年制定された「岡谷市防災の日」です。当日は、現地視察やパネル展なども予定されていますので、多くの皆様の参加をお願いします。

平成18年7月豪雨
災害の発生からまもなく6年が経過しますが、災害の経験や教訓を忘れないためにも、こうした防災の日をきっかけに、市民ひとり一人が意識を高め、防災や減災について考えていただくなかで、安全・安心なまちづくり、地域づくりに取り組んで参りたいと考えております。

さて、今月27日から8月12日まで、第30回となる夏季オリンピック競技大会がイギリスのロンドンなどで開催され、日本からも多くの選手が参加し17日間にわたり熱い戦いが繰り広げられます。

26の実施競技の中でも、普段はなかなか見る機会が少ない競技や、出場する選手の極限まで高められた世界レベルの技、そして、日本人選手の頂点を目指す活躍が見られることを期待しております。

多くの人に、この4年に一度のビックイベントであるスポーツの祭典を楽しんでほしいと思います。



【市長随想 24】
「岡谷市防災の日」



今月の子育てキーワード(小学校高学年期)

『親の目が届かないところで育っていくんです』

学校での友達や近所の人たちが、子どもの育ちを支え補ってくれます。これが地域社会の力です。地域の教育力が子どもを育てます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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：平成24年7月31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

