



こんにちは おかや

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)
 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
 2011年4月15日発行 春号

このニュースレターは財団法人岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごとに4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。



お花見に行こう！

お花見とは、日本では昔から春がおとずれると習慣的に行われる行事で、屋外で桜(さくら)や梅(うめ)の花を觀賞しながら、春の訪れを楽しむ行事です。桜ではなく、梅を見るのが奈良時代の貴族の花見のスタイルでしたが、実際に桜が花見の対象となったのは平安時代とされています。最近では、花見と言えば春の一大イベントとして満開の桜の木の下で飲んだり食べたりする宴会や、きれいな桜を觀賞しに行くということが花見(お花見)とされています。桜の木は日本全国に広くみられ、春の一時期に限られた範囲で一斉に花を咲かせます。一週間足らずという短い期間で花が散ってしまうため、毎年人々の心に強い印象を残します。提灯をぶら下げてライトアップされている夜の桜(夜桜)もまた昼間の桜とは雰囲気異なり楽しめます。桜の咲く時期は毎年少し変わり、場所によっても異なりますが、この辺では四月の中旬頃が桜の咲くころです。



岡谷市内や諏訪地域にもお花見を楽しめる場所や公園がたくさんあります。今年、家族やお友達、また仕事の仲間とお花見に行ってみてはいかがでしょうか？



お花見スポット

岡谷市内: 横河川、花岡公園(湊)、釜口公園(湊)、出早公園(長地)、成田公園(成田町)、間下公園(山下町)
 岡谷市外: 高遠城址公園(伊那市)、水月公園(下諏訪町)、高島(諏訪市)

花見をする前から広い場所を占有したり、花見中に周りの人に迷惑をかけたりにないようにしましょう。ゴミも必ず持ち帰りマナーを守ってお花見を楽しみましょう。



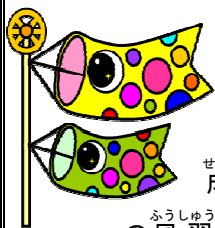
日本の風物詩

～知って楽しい日本の文化～

端午の節句

ゴールデンウィーク

七夕



端午は5月5日に、男子の健やかな成長を祝い、祈る日本の風習。端午は男子の節句とされ、鎧、兜、刀、武者人形や、五月人形などを室内に飾り、庭前には、こいのぼりを立てるのが、典型的な祝い方です。鎧兜には男子の身体を守るという意味がこめられ、男子の出世を祈願しています。また5月5日は国民の祝日「こどもの日」になっており、さらにゴールデンウィーク期間中でもあり、男の子誕生の初節句はにぎやかに祝われます。

毎年4月29日から5月5日の祝日が多い大型連休期間のことをゴールデンウィーク(GW)といいます。現在では4月29日(昭和の日)、5月3日(憲法記念日)、5月4日(みどりの日)、5月5日(こどもの日)が国民の祝日であり、また5月1日(メーデー)のため、休日になる会社も多く、休祝日の間の平日を休みにすることで長期連休になります。日本ではこの時期に旅行に出かける人も多く、空港は混んでいて高速道路には渋滞が発生する時期でもあります。



七夕は、7月7日に行なう星祭りです。七夕の日は、一年に一度だけ「おりひめ(織女)」と「ひこぼし(牽牛)」が天の川の上でデートをする日といわれ、この日にちなんで、笹竹に短冊、紙衣、投げ網、くずかご、吹き流し、巾着、折り鶴といったものを飾る風習があります。一つ一つの飾りには、意味があり、短冊は学問や書道の上達を願って付けたものです。が、今では願いごとを書くという風習になってきました。



地震対策



2011年3月11日、14時46分に宮城県北部を震源とした深さ24km、マグニチュード9.0の地震が発生しました。この地震は日本の歴史上、一番大きな地震であり、1900年以降世界中で5番目に強い地震となりました。多数の死者、行方不明者、負傷者が出たこの大地震の影響は大きく、復旧作業は今でも続いています。いつどこに起こるか分からない自然災害—地震という恐ろしさをあらためて痛感した人は多いと思います。

もしも・・・はいつやってくるかわかりません。常日頃から緊急地震への心構えや避難グッズの準備、避難後の家族などとの連絡手段の確認をしっかりと準備しておきましょう。

地震が起きたら

家の中では・・・

～身の安全を守る～

身の安全が最優先。急いで机やテーブルの下に身を隠したり、家具の少ない部屋へ移動してください。机やテーブルがない場合には、座布団や本などで頭を保護してください。慌てて外に飛び出すことは危険です。屋根瓦やガラスの破片が落ちてくる可能性があります。

～ドアを開けて出口を確保する～

揺れが大きいと、ドアや窓が変形して開かなくなり、室内に閉じ込められることがあります。身の安全が確保されたら、ドアや窓を少し開け逃げ口を確保してください。

～火の始末をする～

目の前で火を使っていた場合や揺れが小さい場合は、すぐに消すようにしますが、身を守ることが優先です。揺れが激しい場合は、揺れが収まってから火の始末をしてください。

ガスが出なくてもガスの元栓は確実に閉めてください。また、停電復旧にともなう通電火災防止のため、電気のブレーカーも切ってください。

～揺れが収まっても油断しない～

改めて家族や同居人の安全を確認してください。大きな地震の後には余震が発生することがあります。倒れかかったタンス、本棚や冷蔵庫などには近づかないでください。余震によって転倒する恐れがあります。ラジオ、テレビなどから正しい情報入手してください。

屋外では・・・

～街頭では～

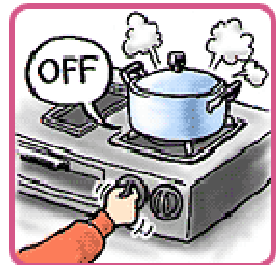
強い揺れを感じたら、カバンなどで頭を保護し、近くの空き地、丈夫な建物の中に逃げて下さい。窓ガラスや看板などが落ちてくる危険があります。

～デパート・スーパー～

カバンや買い物かごなどで頭を保護し、陳列ケースや商品棚から離れてください。柱のそばや壁ぎわなどに身を寄せ、揺れが収まるのを待ちます。子どもを連れているときは、必ず子どもの手をつないでください。階段やエスカレーターに殺到すると危険ですので従業員の誘導に従って避難してください。エレベーターは停電すると中に閉じ込められますので階段で避難してください。

～自動車運転中～

揺れを感じても、急ブレーキをかけることは危険ですのでやめてください。徐々にスピードを落とし車を道路の左側に停車してください。避難するときはロックをせずに、キーをつけたまま車から離れてください。



ぼうさい 防災グッズ



じしん さいがいじょう ひなん じたく ようい
地震や災害時用の避難グッズを自宅に用意しておきましょう。

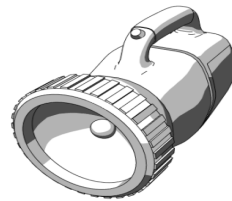
いんりょうすい めやす
飲料水(3リットルが目安)



しょくりょう かんづめ ひじょうしょく
食料(缶詰などの非常食)



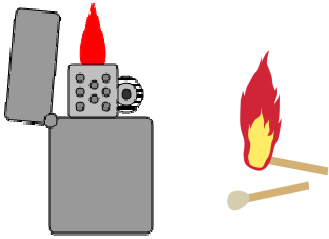
かいちゆうでんとう
懐中電灯



げんきん
現金



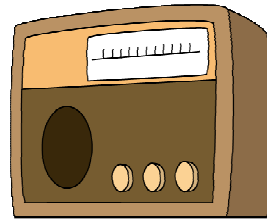
ライター・マッチ



かんき
缶切り



ラジオ



ぐんて
軍手



いるい ぼうかんぐ
衣類・防寒具



きゆうきゆうばこ じょうびやく
救急箱(常備薬)



いくじょうひん
育児用品(おむつ・ミルク・哺乳瓶など)



つうちょう いんかん ほけんしょう がいこくじんとうろくしょ
通帳・印鑑・保険証・外国人登録書



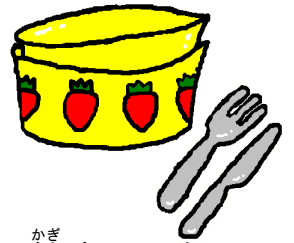
さいしょうげん ひつじゆひん じゆんび おも おも めやす
最小限の必需品を準備し、あまり重すぎないように重さの目安

だんせい じよせい
男性⇒15kg 女性⇒10kg

ひなん
避難しやすいようにリュックサックにまとめておきましょう。



子育て情報



おかやしやくしよない じやにゆうしつ
岡谷市役所内に授乳室ができました

おかやし こそだて しえん いっかん がつ しやくしよ かい じゆにゆうしつ せっち しようちゆう うちがわ かぎ
岡谷市は子育て支援の一環で4月から市役所1階に授乳室を設置しました。使用中は内側から鍵がかけられ、い
すや、赤ちゃん用ベッドもあります。赤ちゃんが一緒でも心配なく気軽に市役所に来てください。

子育てサイト&メルマガ誕生

市の「子育て支援ポータルサイト&メールマガジン」がスタートしました。
子育て中の皆さんに、各種イベント情報や市からのお知らせ、子育てアドバイスなどをわかりやすくお届け
します。「子育ての情報はどこで知ったらいいの・・・」「最新情報を早めにチェックしたい」「子育てを楽
しみたい」というパパとママのためにたくさんの情報を発信していきます。

子育て支援ポータルサイト



にんしん しゅっさん せいしやうねん そだ こども かか じようほう
妊娠・出産から青少年へと育つまでの子供に関わる情報がいっぱい。
子育てのことはこのサイトでチェックして下さい。



サイトアドレス・・・<http://www.city.okaya.lg.jp/kosodate/>

メールマガジン

お知らせ、事業案内、手続き・申請や子育てアドバイスなどをPCや携帯電話に月2回配信予定です。

①次のメールアドレス宛にカラメールを送信します。

とうろくほうほう
登録方法

kosodate@eml.city.okaya.nagano.jp

②本登録用の案内メールが届きます。

③記載されているURLを選択し、本登録手続きをしてください。

こどものくに

こどものくには3歳までの就園前のお子さんと保護者の方が気軽に利用できる場所です。
小さい子が安心して遊べる場であり、ママ友達もできる場所です。イベント、行事やいろい
ろな講座もあります。子どもと一緒にのびのび遊ぶことができます。ぜひ足を運んでみては
いかがですか？

場所：イルフラサ 4階

入館料：無料（年に一回登録カード費用200円）

開館時間：9時30分～17時30分

休館日：毎月第2火曜日、年末年始(12/29～1/3)

対象者：0～3歳の就園前の子供とその保護者。但し兄弟がいる場合は

就学前であれば入館出来ます。

駐車場：イルフラサ立体駐車場をご利用ください。

5時間まで無料です。