

おたんじょうびおめでとう!

こどものくにに遊びに来た
おともだちです

おおき
なったね
10月生まれのおともだち

2さい



ひなさん

2歳おめでとう。食べることが好きで、歌がじょうずなひなちゃんが好きだよ。これからたくさんかわいい笑顔を見せてね。

3さい



えまさん・なつさん

おてんばえまとわんぱくなつ☆
なかよく元気に、大きくなあれ♡
だいすきだよ♡

1さい



いちかさん

いっちゃん、2歳おめでとう!
これからもいっぱい笑って、楽しく元気に過ごそうね。

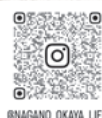
● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (12月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

“祭りの季節”

諏訪地域が一年で一番せわしない季節を迎えました。岡谷きつね祭り、下諏訪のお舟祭り、岡谷太鼓まつり、諏訪湖祭湖上花火大会、岡谷花火まつり。「夏」を感じることができる、この地域ならではの季節です。今年は岡谷花火まつりだけは行けなかったのですが、他は全部行くことができました!

太鼓まつりの日は、岡谷駅すぐ横にある観光案内所でお手伝いさせて頂くことになりました。想像していた以上に多くのお客さんが来訪し、観光客の方と太鼓まつりや岡谷市のお話をさせて頂きました。小さなことかもしれませんが、こうしてお話しをすることで、少しでも岡谷市の印象が残ってくれたらうれしいですね。夜は会場に行き、太鼓の演奏など、ステージを見てきました。もう3回目ですが、相変わらずその迫力には圧倒されました。



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

湖上花火大会は、地元民らしく会場まで歩いていきました。近くで見る花火は大迫力で、こちらやはり圧倒されました。帰りは少し早めに会場を抜け出し、岡谷側から見ていました。会場で見える花火も良いですが、数メートル隣にいる子どもの声が聞こえるくらい、落ち着いたところで見る花火はまた違った雰囲気でした。来年は最初から岡谷側の湖畔で見ようかな…と思っています。みなさんはこの夏のお祭りには行きましたか?



岡谷太鼓まつりのようす。今年は雨が降らなくてよかったですね!



「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）秘書広報課広報広聴担当 行

こね

9月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

太鼓まつりに参加してきました。太鼓以外にも楽しめる企画がたくさんあって、満足度が高かったです。人も多く、夏らしいお天気で、すてきな夏の思い出ができました。

Y・Aさん（東銀座）

▼今年の太鼓まつりはとてもいいお天気でしたね。迫力ある太鼓の演奏は圧巻でした。それ以外のたくさんの方の企画もお楽しみいただけ、良かったです。楽しかった夏を思い出しつつも、秋の訪れを感じる季節になりましたね。

今夏も耐えがたい猛暑が続いていましたが、ようやく朝晩の涼しい風と共に、虫の音があちこち

から響きわたり、少しほっとしているこの頃です。

U・Mさん（神明町）

▼涼しくなってくるとお出かけもしやすいですし、虫の音が聞こえると家の中にも秋を感じられますよね。紅葉なども待ち遠しいです。いろいろな楽しみのある秋を存分に満喫してください。



毎月、広報おかやを読むのが楽しみです。新聞をとっていないので、岡谷の情報を広報で得ています。ボリュームもあって読み応えがあり、ありがたいです。

N・Yさん（赤羽）

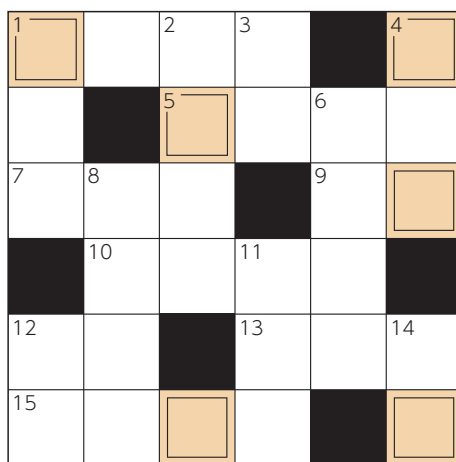
▼うれしいお言葉ありがとうございます。岡谷市の情報がみなさんに届くように、これからも見やすく、わかりやすい広報づくりを心がけます。岡谷市LINE公式アカウントもありますので、ぜひ活用ください。

◆ヨコのカギ

- 1 この公園の紅葉は今年も楽しみです
- 5 幸運
- 7 市木
- 9 秋は長いですね
- 10 ○○○○の道急ぎ、○○○○に重荷
- 12 姉妹都市でもある玉野市のイメージキャラクター、○○ちゃん
- 13 この地方に三重県も入るのかな？
- 15 川岸にある区、区名と同じ名字の人が多いです

◆タテのカギ

- 1 公会所は警察署の前の区
- 2 八つ当たりというか、うさ晴らしというか
- 3 人とか物。ちょっと乱暴な言い方です
- 4 昔は今の宗平寺公園やレイクウォークのところにもありました
- 6 とにかくたくさん。○○○○の富を築く
- 8 千利休が大成させたとされています
- 11 タテ4や海で使います
- 12 舟舟
- 14 ふるさと納税はこれの一種です



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.478

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市に関係のある言葉ができます。それを答えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

●応募方法…はがきまたは電子申請にて受付。答え・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号（※カードを持っていない人はその旨お書きください）を明記し、ひと言（特集や市政、広報に対するご意見、身近な話題など）をそえてお送りください（ひと言は「こね」に掲載させていただく場合があります）。10月10日必着。

宛先「〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）広報クイズ係」

電子申請は右のQRコードから▶



●9月号の答えと当選者

「ナシクボイセキ（梨久保遺跡）」

正解数47通（応募総数47通）の中から抽選で、Y・Mさん（東銀座）、M・Sさん（長地鎮）、S・Rさん（加茂町）、O・Mさん（中央町）、M・Mさん（山手町）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。

1	ス	ワ	コ	ツ	ボ
2	ナ	ウ	イン	ク	
3	ハ	イ	カン	ト	
4	マ	ブ	タ	シ	ツ
5		ス	マ	ート	
6	セ	キ	ヒ	ミ	セ

健康づくりのつどい

2025 岡谷市民

10/25(土)

参加無料

第1部 10:00~13:00

会場: 保健センター

薬を正しく使いましょう

- ★薬のパネルクイズ
- ★血管年齢チェック
- ★お肌の水分チェック
- ★糖尿病でも安心して食べられる
チョコレート・のど飴試食
【岡谷薬剤師会】
【明治安田生命保険相互会社】

お口の健康づくり展示コーナー

- ★口腔内疾患予防
オールフレイル予防の啓発展示
【岡谷下諏訪歯科医師会】
【歯科衛生士会諏訪支部】

健康は健口から ～歯や口の機能を大切にしましょう～

- ★フッ素塗布(小学生まで)
- ★フッ素洗口(中学生以上) ※先着50名
- ★ブラッシング指導
- ★咀嚼判定ガム(オールフレイル対策)
※先着50名【歯科衛生士会諏訪支部】

健口チェック!!

- ★歯科検診 ★お口の健康相談
【岡谷下諏訪歯科医師会】

リハビリテーションコーナー

- ★バランステスト、転倒防止アドバイス
- ★認知症テスト体験、作業療法紹介、
自動車運転の机上テスト
- ★嚥下クイズ、頭の体操
【理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会】

野菜たっぷり 塩ちょっぴり

- ★野菜の具だくさんスープの試食
- ★あなたは薄味派?濃い味派?
- ★食改自慢の調理レシピ配布
【岡谷市食生活改善推進協議会】

食から目指す「健康長寿」

- ★野菜は足りていますか? 手のひらで
簡単「ベジチェック」測定・栄養相談
- ★フレイルを知ろう!
握力測定・フレイル予防パネル展示
- ★おかやっ子給食の今!
保育園・学校給食の紹介
【栄養士会岡谷地区会】
【日本生命保険相互会社】

からだのお悩み ちょっと運動で改善しよう!

- ★腰痛・肩こり・ひざ痛に対してワンポ
イントのトレーニング指導
【やまびこスケートの森】

認知症を知ろう!生活習慣病対策!

- ★認知症ケア支援VR体験会
- ★大塚製薬サンプル配布
【大塚製薬株式会社】

お楽しみ抽選会

- ★5つのコーナーをまわってスタンプを
GET! 抽選で健康グッズや商品券な
どが当たるよ!

協賛販売コーナー

- (出展団体) ★ソレイユ ★はたらっき
★ツバキハウス

第2部 13:30~15:00

(受付: 13:00~)

健康づくり講演会

会場: カノラホール(小ホール)

申込不要



岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

脳を守ろう! ～脳卒中予防の最前線～

脳卒中の90%は予防可能といわ
れています。講演会に参加して、今日
からできることを実践しましょう。

講師

立花 直子 医師

岡谷市民病院 院長補佐
脳神経内科部長
副研修センター長



尾澤 一樹 医師

岡谷市民病院
脳神経内科医長



ポイント+電子マネー
Okaya Pay
オカヤペイ
健康ポイント対象事業

50
ポイント

問合せ●健康推進課(内線1181)