

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
11 月生まれのおともだち

2さい



すみれさん

おしゃべり上手なすみちゃん。
これからもいっぱい思い出つく
ろうね。だいすきだよ。

1さい



つきさん

つーちゃん1歳おめでとう!
にこにこの笑っている顔も、泣
いている顔も大好きだよ!

1さい



みくさん

みくちゃん、はじめてのお誕
生日おめでとう! こころもから
だも大きなあれ。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (1月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

お蚕さまと暮らすということ

おうちでお蚕さまを育てました。岡谷北部中学校の
生徒さんが稚蚕飼育(卵からの飼育)に挑戦するこ
うだったので、家で卵から育て始めたのですが、
お蚕さまを家にお迎えしたことで日々の暮らしに思いがけ
ない変化がありました。

毎朝、早めに起きたらまずは朝食の桑の葉を与え、
葉の上に登ってきたら、葉っぱを持ち上げて、お部屋の
掃除をします。そして、早めのお昼をあげてから出勤し、
仕事終わりに岡谷蚕糸博物館の桑畑で夕飯と朝ご
はん分の桑を調達。お家でお腹を減らしているお蚕さ
まが待っている、寄り道はせずにまっすぐ家に帰り、
すぐに夕食を与えています。

こんな感じにお蚕さまという生き物と一緒に暮らしてい
ると、自然と日々の暮らしの流れが決まってきます。お蚕
さまの生きるリズムに合わせて人間も生活をする感じで



地域おこし協力隊
伊東 ゆきの

す。眠(みん)のタイミングと桑を与える量を考えるため
に、カレンダーとにらめっこして、天気や気温をチェック
するようになるので、日々の変化にも気付けるようになり
ました。普段は自由きままな人間の生活も、毎日規則正
しく生きるお蚕さまに正してもらっているようです。そんな
生真面目なほど
に規則正しいお
蚕さまを見習っ
ていけないとい
かなと思いつき
ながら一緒に暮
らしています。



家で卵から育てている15頭のかわいい
お蚕さまたちです



「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

10月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

暑いと思っていましたが、木を見れば紅葉し始めていました。秋っていいですね

N・Yさん（川岸上）

▼暑い日が続いていましたが、木々の葉が少しずつ色付き始め、季節の移ろいを感じるようになりましたね。秋の深まりとともに、まちの風景もますます美しくなっています。これから季節の変化を楽しみながら、穏やかな日々をお過ごしください。



プレミアム商品券を引き換えてきました。物価が高くなっているのでもありがたいです。奮発して新米でも買ってみたいのかな。

Y・Aさん（東銀座）

▼プレミアム商品券をご利用いただき、ありがとうございます。物価高のなかで、少しでも市民のみなさんのお役に立てたなら幸いです。また、新米の季節を迎えました。地域の実りを味わいながら、豊かな秋をお楽しみください。



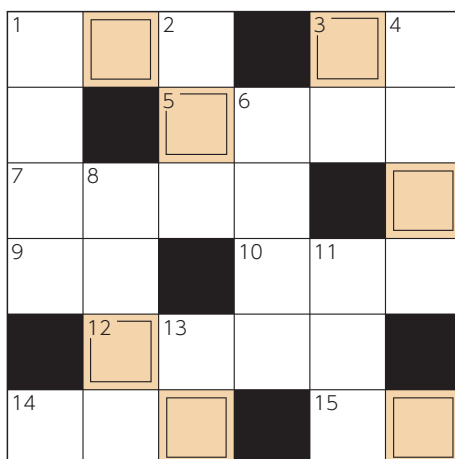
特集を興味深く読みました。わかりやすい説明でした。一度行ってみたいです。

S・Yさん（成田）

▼特集記事をご覧いただきありがとうございます。諏訪湖スマートインターチェンジの取り組みに関心を持っていただき、うれしく思います。今後も市の魅力や交通の利便性について広くお伝えできるよう、わかりやすい情報発信に努めていきます。

◆ヨコのカギ

- 1 武井武雄の造語
- 3 いく、くる、うえ、した、おとこ、おんな
- 5 右ページの活動日記にある、与えたり、調達したりするもの
- 7 国重要文化財。旧○○○○住宅
- 9 といえば、ハヶ岳、鉢伏などでしょうか
- 10 ○○○は良貨を駆逐する
- 12 内閣や政党などのこれは世論調査でわかります
- 14 長野県が生産量日本一。六弦琴
- 15 日本産業規格



◆タテのカギ

- 1 この公園の紅葉は、もう真っ盛り?
- 2 「ゆめ」は岡谷市社会○○○協議会の発行です
- 3 江戸時代の大名や旗本の敬称
- 4 プロ野球チームの○○○○登録選手の上限は70人
- 6 型落ち、傷、不揃いなどの品。見切り品、B級品とも
- 8 394-0005、○○○○町
- 11 300株の予定が貨車3台分とは...
- 13 バッハの名曲、○○線上のアリア

脳トレにいかがですか?

広報クイズ No.479

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）。11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▶



●10月号の答えと当選者
「イルフプラザ」

正解数53通（応募総数53通）の中から抽選で、
O・Kさん（田中町）、O・Tさん（山下町）、H・Mさん（長地片間）、I・Yさん（長地源）、T・Tさん（本町）に、オカヤペイ500ポイントをプレゼントします。



中央東線(青柳駅～岡谷駅)開業120周年!

すわ湖鉄道フェスタ2025

日時 11月23日(日)祝 午前10時～午後3時

場所 JR岡谷駅周辺、テクノプラザおかや

参加
無料

楽しいイベント
盛りだくさん!
ぜひご家族そろって
お越しください!



※写真はイメージ

ミニ新幹線乗車体験

- 太鼓保存会による太鼓演奏
- 書道パフォーマンス(岡谷東高校)
- ダンスパフォーマンス(岡谷東高校)
- 鉄道模型展示
- 警察車両・消防車両展示
- ロボット展示(岡谷工業高校)
- キッチンカー出店
- 地酒のふるまい など

主催: JR東日本長野支社

オリジナルカード配布

数量限定

※写真はイメージ

問合せ●商業観光課(内線1456)

人口の動き(令和7年9月1日現在)

人口	44,796人	前月比	-66	前年同月比	-664
世帯数	19,203世帯	前月比	-13	前年同月比	-40

岡谷市役所 TEL 0266-23-4811 (代表)

令和7年11月号(毎月25日発行)
発行日: 令和7年10月24日

発行: 岡谷市(企画政策部秘書広報課)
印刷: 株式会社中央企画

TEL 0266-23-4811 FAX 0266-23-5022 T394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

メールアドレス(秘書広報課) press@city.okaya.lg.jp

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です