



岡谷小学校「閉校式典」のお知らせ

今年度末をもって142年の歴史に幕を閉じる、岡谷小学校の「閉校式典」を開催します。これまで岡谷小学校を支えてくださった、地域や関係者のみなさん、ぜひご来校ください。

❖閉校式典・学校見学❖

期日…11月28日(土)

場所…岡谷小学校(式典は南体育館)

内容…閉校式典・学校見学(懐かしの写真、文集展示など)

時間…受付:午後1時～

式典:午後1時30分～2時50分 学校見学:午後1時～3時

❖思い出を語る会(懇親会)❖

日時…11月28日(土) 午後5時～7時

場所…中央通り メモリー (岡谷市中央町)

会費…1人3,500円

申込み…式典ならびに懇親会に参加を希望する人は、11月6日(金)までに、岡谷小学校までご連絡ください。

※2月に記念誌(1冊2,500円)、記念DVD(1枚1,500円)を販売予定です。購入希望についても、あわせてご連絡ください。

申込み・問合せ●岡谷小学校 ☎22-2210

岡谷市収穫祭

地産地消で「元気な農業」
ー農業の楽しさを発信しようー

農業楽しみましょうコーナー

★アマワラビ普及コーナー
アマワラビの栽培方法
教えます!
アマワラビ普及マップ展示!

★エコバックをご持参ください!

★専門家による農業・栽培相談

無料コーナー

★わたあめ ★ポップコーン
★おしるこ

日時 11月7日(土) 午前9時30分～正午

場所 ラオカヤ2F

●午前9時30分～開会式
●開会式終了後～一般販売

岡谷産の農作物がいっぱい!!

くだもの(リンゴ、柿、かりんなど)
野菜やきのこ(シイタケ)、しょうゆ、味噌

おいしいコーナー

★ミニうな丼販売
★[東伊豆町] 稲取港朝市直送干物販売

もっと野菜を食べようコーナー

★樋沢産とうもろこし入りコンスープ試食
★野菜汁試食 ★野菜クッキー無料配布

問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会 事務局: 農林水産課(内線1486)

在宅(自宅)でマッサージ

国家資格を持った
マッサージ師による
マッサージです。

ご存知ですか? ※医師の同意書が必要です。
医療保険が使えます

ふれあい在宅マッサージ 長野

ふれあい在宅マッサージ 長野 検索

県内: 長野事業所・松本事業所・飯田事業所

岡谷事業所

(岡谷・諏訪エリア・茅野エリア・上伊那エリア)

〒394-0004 岡谷市神明町1-4-10 FAX. 0266-23-3558

TEL. 24-4638

11月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：11月17日(火) 午前10時30分～(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時：11月7日・14日・21日・28日の土曜日

午前11時～(20分程度)

※28日は、児童コーナーで行います。

☆リサイクル本配布事業

除籍となった書籍、保存年を過ぎた雑誌などを市民のみなさんに配布します。

日時：11月29日(日) 午前10時～午後3時

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

☆「ぬいぐるみのおとまり会」開催

お気に入りのぬいぐるみを図書館に宿泊させてみませんか？ぬいぐるみたちが、おはなし会に参加したり、図書館の仕事をしたりしますよ！お泊りのようすを撮影し、カードにしてプレゼントします。

日時：お泊り受付：11月21日(土)

お迎え：11月22日(日) 午後1時30分～23日(月・祝)

参加対象：あなたのぬいぐるみ(1人1つ)

参加条件：ぬいぐるみが気に入った本を借りてください。

◎11月の休館日：2日・4日・9日・16日・24日・27日・30日

今月のテーマブックス「ゆめの世界へ」

11月15日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日」

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031 FAX2433838



生活習慣病予防フオーアップ事業 運動療法教室 受講者募集

適度な運動により、生活習慣病の改善や症状の軽減をめざす「運動療法教室」が、今年度最終(第3期)の受講者を募集します。この教室は、岡谷市医師会とやまびこスケートの森の協力で実施しています。

【教室のおおまかな流れ】開講・説明→試験・測定→力ウンセリング・健康講座・栄養講座・個別メニューで運動の実施→中間測定→最終測定→終了

対象：健康診断の結果、または医師から、生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症)か、その予備軍と診断されている人

期間(予定)：11月24日(火)～3月11日

(金)の、原則として火・木・金曜日

時間：午後1時30分～3時30分

場所：やまびこスケートの森トレーニングセンター(市役所からの送迎可)

定員：15名(応募多数の場合は、国保加入者を、さらに

1年以内の継続者、新規受講希望者を優先)

申込み締切：11月17日(火)

受講料：1万5000円 別途スポーツ保険料1300

円必要(開講式当日集金します)

※主治医による「運動許可書」の提出が必要となります。

※医師によるメディカルチェックの結果、受講できない場合もあります(事故などを防止するため)。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料はお返しできませんのでご了承ください。

※詳細は、やまびこスケートの森トレーニングセンター

(☎24-5210)へお問い合わせください。見学も受け付けます。



問合せ●医療保険課(内線1189)

広告

天気がいいと うれしくなります♪

太陽光発電も岡谷酸素

⚡️ すぐそとで発電開始!!

豊富な取り扱いメーカーから、お宅にぴったり!をご提案いたします。独自のアフターサービスもご用意しております。



取り扱いメーカー

・ホンダソルテック・長州産業・三菱電機・京セラ
・ソーラーフロンティア・シャープ・パナソニック

うちもそろそろ付けようかしら。
岡谷酸素に聞いてみましょう!



おとなりさん、
「太陽光発電」はしめたんだって。

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所

岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

「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

10月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

おそろく自分の子育てを終えた
 であろうみなさんが、地域の子ど
 もたちのために活動している姿を
 見て、頭の下がる思いです。

Y・Yさん(神明町)

▼10月号の特集では、地域発の人
 づくりとして「放課後子ども居
 場所づくり事業」を取り上げまし
 た。たくさんの方の地域のみなさん
 にご協力いただき、充実した活動と
 なっていることに、わたしたちも感
 謝と手応えを感じています。

参加スタッフのみなさんからも、
 子どもたちと触れ合うことは楽し
 く、たくさんの方の元気をもらえ、生
 きがいとなっているという声を多く
 お聞きます。「放課後子ども
 居場所づくり事業」のスタッフは随

時募集集中ですので、ぜひお気軽に
 ご参加ください。

最近の広報はカラー写真が増え
 て、内容も多岐にわたる、雑誌を
 読むような楽しさがあります。じつ
 くり読みたいたいものです。

T・Yさん(長地出早)

▼市民のみなさんが読みたくなる
 ような広報に、という思いで作成
 しているわたしたちにとって、とて
 もうれしく、励みになるお言葉で
 す。市民のみなさんに伝えたいこ
 とがたくさんある分、文字情報が
 多くなってしまうがちではありますが
 が、できるだけ写真やイラストを
 入れ、色づかいなども工夫しなが
 ら、見やすい紙面づくりを心がけ
 ています。今後も、楽しく、じつ
 くり読んでいただけるよう努力し
 ます！

夏の暑さはどこへ。残暑もなく
 すっかり涼しくなりました。

岡谷市市民病院に期待しておりま
 す。よろしくお願いいたします。

D・Kさん(長地権現町)

▼急に涼しくなり、朝晩の冷え込
 みは冬の訪れを感じるほどです。
 体調を崩しやすい時期ですので、
 お身体に気をつけてお過ごしくだ
 さいね。

新岡谷市市民病院、ついに診療開
 始となりました。市民のみなさん
 の期待に応えるべく、充実した医
 療体制を整えています。安心して、
 お気軽にご利用ください。

★国際クリスマスイベント開催★

クリスマスは、いまや世界中の人が楽しみにし
 ているお祭り。子どもたちは、とくにワクワクしな
 がら、この日が来るのを待ち焦がれます。そこで！
 …子どもたちに向けた国際クリスマスイベントを、
 おかやで開催します。

クリスマスの紹介、絵本の読み聞かせのほか、
 各国のクリスマスゲーム、アクティビティー、工作
 などを予定しています。海外のクリスマスを体験
 する1日…ひと足早いステキなクリスマスをお楽し
 みください。



日時…12月6日(日) 午後1時～4時

場所…諏訪湖ハイツ

対象…小学1～6年生

定員…50名(要申込み)

申込み…11月16日(月)～12月2日(水)

※定員になり次第締め切ります。

血管を守ろうプロジェクト からだ編 岡谷市健康づくり講演会

生活習慣病を予防する 健康寿命の延伸を目指して ～脂質異常症を学び、血管病を予防する～

脂質異常症の人が5人に1人…岡谷市は、県平均を上回っています。
 「脂質異常症」は、血管を傷め動脈硬化を進行させ、心筋梗塞
 や脳梗塞など命に関わる重篤な疾患の原因にもなります。中性脂肪・
 HDL・LDLなどの数値が気になっているみなさん、健康長寿のため
 の正しい知識を身につけて、脂質異常症を予防&撃退しましょう。

日時…11月27日(金) 午後7時～8時30分

(6時30分から受付)

場所…カノラホール 小ホール

講師…信州大学大学院 医学系研究科

信州大学 医学部保健学科

教授 本郷 実 医師

主催…岡谷市 共催…岡谷市保健委員連合会



参加無料

事前申込み
不要

市は、健康寿命の延伸をめざして、命に関わる病気を未然に防ぐ
 「血管を守ろうプロジェクト」を進めています。

問合せ●健康推進課(内線1184)

申込み・問合せ●国際交流センター ☎24-3226

脳トレにいかがですか？

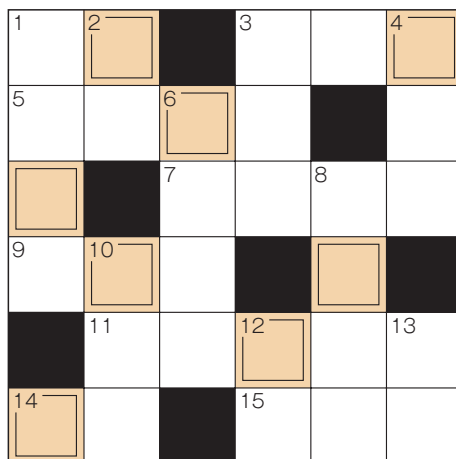
広報クイズ No.359

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。

正解者のなかから抽選で5名に、ロマネット入浴券をプレゼント。



◆ヨコのカギ

- 1 岡谷市の姉妹都市の東〇〇町
- 3 岡谷名物のひとつ。揃い打ちはみごとですよね
- 5 近代化産業遺産のひとつ〇〇〇〇タンク
- 7 思い過ごし、勘違い、考えすぎ、思い違い…
- 9 大相撲では北勝海から曙の間、横綱の座はこれでした
- 11 諏訪湖沿い。区民センターには信金のATMも
- 14 湘南といえば〇〇島ですよ
- 15 謎も多い春宮近くの〇〇〇の石仏

◆タテのカギ

- 1 こちらの区民センターは警察署の前
- 2 この休みはいけませんよ
- 3 やはり姉妹都市のひとつ
- 4 ヨコ3は〇〇〇館で練習します
- 6 この時期、おいしいですよ
- 8 〇〇〇〇人と雖も吾往かん。清陵生に聞いてみましょう
- 10 岡谷のうなぎといえば寒の土用の〇〇〇日
- 12 湊を中心に市内各所で多い名字
- 13 籤

●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、ひと言（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。11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（10月号）の答えと当選者

「スワンドーム」

正解数24通（応募総数24通）のなかから抽選で、H・Sさん（加茂町）、K・Mさん（長地梨久保）、H・Mさん（東銀座）、T・Iさん（長地梨久保）、D・Kさん（長地権現町）にロマネット入浴券をお送りします。



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中！

11月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

問合せ●広報情報課（内線1364）

放送内訳

朝5時～翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。



野菜万菜
～白菜～

介護予防
講演会



11月1日～15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね！」
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「白菜」
- おかや芸術の扉～美術考古館～
- 写真で振り返る岡谷 10月編
- 文字放送

【特別番組】

平成27年度介護予防講演会～認知症で悩まないために～（午前10時～午後3時～午後7時～）

シルキーチャンネルはデジタルの11チャンネルで放送しています。視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。設定方法がわからない場合は、LCV（☎0120-088-644）、または広報情報課（内線1364）までお問い合わせください。出張による設定をご依頼の場合は有料となります。ご了承ください。

11月16日～30日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね！」
- GoooooD（グッド!）おかや
- 食育まんさい～食と流通について～
- 市民音楽祭ダイジェスト
- 文字放送

【特別番組】

夏の終わりに～村井美樹が武井武雄の世界を読む～（午前10時～午後3時～午後7時～）

今月の子育てキーワード（小学校低学年）『みんな違っていいんだよ 個性を認め合いましょう』

人間は十人十色。見た目や考え方、感じ方がそれぞれ違うところをお互い認め合うことで、いじめや差別をなくしましょう。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～