

山梨学院ともまなび講座(全5回)

平成28年度 全体テーマ『スポーツの楽しみ方』

第4回「スポーツをもっと楽しむための体づくり①」

生涯にわたってスポーツや趣味を楽しむためには、ある程度の水準に体力を保つことが必要です。人は年齢を重ねるとともに少しずつ体力が衰えていきますが、適度に身体を動かすことで、その衰え具合を低減できることがわかっています。何歳になっても運動が必要な理由について、身体を動かしながら学びましょう。

講師…山梨学院大学スポーツ科学部教授
三本木 温さん



日時…10月22日(土) 午後1時30分～

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
多目的ホール

持ち物…運動ができる服装(更衣室あり)、飲料水、室内シューズ

●託児を希望する人は、10月12日(水)までにお申し込みください。

参加無料

託児あり

【次回予定】

11月26日(土) 講義と簡単な実技
「スポーツをもっと楽しむための体づくり②」

山梨学院大学スポーツ科学部教授 三本木 温さん

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

岡谷市提携講座『山梨学院ワイン講座 in 岡谷』 ワインの基本的知識と楽しみ方

ワインは飲んでおいしいだけでなく、心を豊かにし、人と人との絆を培い、社会を元気にするものでもあります。その魅力をソムリエに学びましょう。試飲もあります!

日時…11月5日(土) 午後2時30分開場

第1部:午後3時～4時20分 講義

第2部:午後4時30分～6時 質疑と試飲

場所…岡谷市民ミーティングルーム

(イルフプラザアミューズメント2階)

講師…山梨学院短期大学非常勤講師

シニアソムリエ 小牧 康伸さん

参加費…2,400円

定員…20名(先着順)

申込み…10月1日(土)～30日(日)にカルチャーセンター窓口にて受付(定員になり次第締め切り)。受講料を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。2日(日)から電話でも受け付けます。

※試飲に使用したグラスは、お持ち帰りいただけます。

※ワインの試飲を予定しています。参加に際しては、自動車を運転しない旨の誓約書をご提出いただけます。



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

長地公民館 生活講座

孫に自慢できる!

おじいちゃんのごはん講座



孫や子どもに、おいしく簡単な手料理を作ってあげたいおじいちゃん、ぜひご参加ください!

期日(全2回)	
10月17日(月)	11月2日(水)
手作りリレーの秋野菜カレーライス フルーツゼリー	あんかけ焼きそば 手作り餃子

時間…午前10時～正午(両日)

対象…市内在住・在勤の男性

定員…15名(先着順) 講師…子ども課栄養士

受講料…400円 材料費…1,000円(2回分)

持ち物…エプロン、三角巾

申込み…10月3日(月)午前8時30分より長地公民館窓口・電話にて受け付けます。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

《伝えたい家庭の料理と郷土食》

おうちdeごはん～おかあさんの味を作ろう～

期日…11月15日(火)、12月15日(木)、

1月17日(火)、2月16日(木) 全4回

時間…午前9時30分～午後0時30分

場所…イルフプラザ3階 カルチャーセンター調理実習室

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)

内容…米粉料理、おもてなし料理、お弁当の料理、郷土料理など、各回3～4品調理します。

材料費…2,500円(4回分 初回に集金)

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、

持ち帰り用タッパー



申込み…10月17日(月)午前8時30分から電話にて受付。10月21日(金)締切。

主催…おかや女性ファーマーズ

(旧 岡谷市農業婦人グループ連絡協議会)

申込み・問合せ●おかや女性ファーマーズ事務局
(農林水産課内 内線1489)

CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

10月19日(水) 午後7時開演

加藤ミリヤ 学園祭&ホールツアー2016 『RAINBOW WARRIOR』

現代女性の愛や葛藤を歌い続ける、“時代の代弁者”がカノラホールにやってくる！ 普段、カノラホールを訪れる機会の少ないみなさんにこそ聴いてほしい、加藤ミリヤの歌声！ 彼女の音楽に魂を震わせてください！



【主催】カノラホール((公財)おかや文化振興事業団)
【協賛】FRESHLY生鮮市場
【時間】午後6時30分開場 午後7時開演
【会場】大ホール
【チケット】全席指定 3,500円
※未就学児入場不可。託児サービス(先着10名)をご利用ください。詳しくはおたずねください。

チケット
残りわずか

12月11日(日) 午後2時開演

カノラータ・オーケストラ ウィンターコンサート

発売中

指揮：鈴木竜哉

恒例のウィンターコンサート。プログラムは、一見、堅苦しさを感ずるかもしれませんが、3作品に共通するのは、“ユーモア”。特に、ベートーヴェンの交響曲第2番は強面の彼からは想像もできないほど、ウィットに富んだ粋な作品です。



【主催】カノラータ・オーケストラ
カノラホール((公財)おかや文化振興事業団)
【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】大ホール
【プログラム】メンデルスゾーン：「ルイ・ブラス」序曲
モーツァルト：交響曲第29番 イ長調 K.201
ベートーヴェン：交響曲第2番 二長調 Op.36
【チケット】全席自由 一般1,000円・小中高生500円
※未就学児も入場できます。

カノラホール使用制限のおしらせ

塚間川流域浸水被害対策工事により、工事期間中、カノラホール北側平面駐車場が一部使えなくなります。カノラホールの使用にも一部制限がありますので、利用を検討している人はカノラホールまでご相談ください。

工事期間…平成29年1月11日(水)～20日(金)・1月22日(日)～27日(金)・2月1日(水)～16日(木)

カルチャーセンター ホリディスクエア カノラータ・オーケストラ アンサンブルコンサート

日時…10月23日(日) 午後2時～

場所…イルプラザ・カルチャーセンター催事場

★イルプラザで当日限りで使えるクーポン券をプレゼント。

プログラム…

弦楽アンサンブル：アンダンテ・フェステイヴォ ほか

木管五重奏：ハッピーバースディ・トゥー・ユー変奏曲 ほか

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

入場無料

広告

ヤマハ音楽・英語教室 秋の無料レッスン見学 募集中

音楽教室グループ

1歳…◆ 10:00
2歳…◆ 11:00
年少…◇ 16:10
年中・年長
…お問い合わせください

英語教室グループ

1歳…◇ 10:00
2歳…◇ 10:00・◇ 11:00
年少…◇ 16:10・◇ 16:00
年中・年長…± 13:00・
◇ 16:10・◇ 16:10

個人レッスン

★ピアノ ★サクソ
★ギター ★フルート
★ヴァイオリン
★チューバ ★トランペット

30分無料体験受付中

※見学日は日時が限定されています。事前にお問い合わせください。

(株) オグチ楽器

岡谷市中央町 3-3-1

お申し込み・お問い合わせ

☎ 0120-970-091

岡谷フォレストモール担当 小尾口 携帯 070-5078-2955



追い掛け綱の輪なぐりを担当する若い衆は「教えてもらい何度が練習してきました。すごくおもしろい!」とはりきって作業

「間下区御柱奉賛会のメンバーほか区民60人ほどが集まりました」「作業は順調。経験者が技を伝えてくれて頼もしいです」…作業を見守る間下十五社御柱祭典委員長の小林啓助区長(左)と副委員長の瀧清夫副区長(右)。



間下区木作りのようす



紅白のひもを神のしるしに…



舵輪が大活躍



東堀区木作りのようす



「伐採から冠落としまで、御柱の一部始終に関わる木作り係は、やりがいがあります」二の柱木作り係長の湯本和彦さん



木づちでたたいて固く強く



マウントプレザント市からの留学生もお手伝い



「綱打ち係のみなさんを中心に、300人くらい区民が集まりました。盛り上がり上がりましたよ」と、杉村法夫東堀区長



今井区木作りのようす



小井川区木作りのようす

8月21日 今井区・小井川区
8月28日 間下区・東堀区
横河川観音橋には、横河山で伐採された、今井、間下、小井川、東堀の各区御柱、計16本のモミの木がずらりと並べられている。下杜山出しの棚木場を思わせる壮観である。今井区と小井川区では、21日に木作りを終えて養生済み。28日には、間下区と東堀区のみなさんが大勢詰めかけていた。輪なぐり孔を加工する木作りは、大工さんらの腕の見せどころ。重要な作業である。

木作り

綱打ち

準備着々の巻 2

8月7日 東堀区

大所帯の東堀区だけに、柴宮(正八幡宮社)の森は、まるで祭り本番といったにぎわい。柱ごと陣取りをすると、それぞれに木遣りの合図で作業開始。

船の舵輪を起点に延びる2束の綱を、1、2、1、2と息を合わせ、打つていく。天気がよく暑いので、綱も人間も要給水。綱に適度な湿り気を与えるとよりが安定すること。綱の元の部分には、山のおしるしとして、紅白の布もより込まれ、太くて長い立派な綱が打ち上がった。

信濃毎日新聞

信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

御柱祭も信毎で!

天下の大祭、生き生きと伝えます

迫力の写真きれいに 豊富なカラー面と高度な印刷技術で



信濃毎日新聞のマスコットキャラクター「な-のちゃん」

購読のお申し込みは [0120-81-4341](tel:0120-81-4341) 又は 最寄りの信毎販売店へ



小口賢一花岡区長(左)も祭典委員長の小口博史さん(右)も笑顔晴れやか

100人ほどの氏子によるのどかな曳行



おんべが陽に映えて輝く



「矢垂山の地区保有林で昨年伐採後、3号堰堤に安置。1年間、小田井の里を見守ってくれていたサワラの天然木です」と神を携えた小口誠さん



ヒノキの柱は、まっすぐで美しい!



林の中を…



「地区のみなさんに大勢参加してもらい、伝統を守って楽しい祭りに!」と意気込むのは、ニッカポッカ姿がダンディな祭典委員長岡正知さん



「やっているうちにだんだんうまくできて、楽しくなってきた」木遣りで大活躍…湊小3年の五味慎之助くん



「前は、里曳きの前に飾りつけしたんですが、今回は山出し前に…。にぎやかに盛り上げていきたいです」と根本浩治さん

「家族とご近所のみなさんと…がんばります」

飾りつけ

8月28日 下浜区4町内

風に揺れる祭り飾りが、市内各所を彩っている。この日、下浜の湖山館を通りかかると、ちょうど飾りをつくっているみなさんに遭遇。20人がかりで朝9時から、製作(カラフルなビニールひもを等間隔で紅白のひもにくくりつける)と町内への飾りつけを繰り返しているという…思ったより大変で、どうやら1日がかりとなりそうとのこと。小宮祭は、地元を支えられていると実感。裏方さんにも感謝である。

山出しの巻1

8月11日 花岡区8、9町内

山の日に出出しを迎えたのは、湊花岡の正位寿命稲荷大明神。氏子のみなさんは、花岡公園の西、中央道をはさんだ山で、ヒノキ(9町内氏子の提供)を2本伐採、1本の木から2本の御柱をとり、みんなで木作りを済ませての曳行開始である。50人ほどが集って、それぞれの町内が2本ずつ担当。小宮らしき全開のなごやかさと山のすがすがしさにいやされた。

8月28日 花岡区5町内

湊支所のすぐ上、シダレザクラでも知られている船魂神社の御柱は、小田井地区の5町内が担当。一の柱のみ、人力で山出しをするという集中山出しのため、柱のまわりは大にぎわいだ。引き綱も長く、木遣り衆も大勢。諏訪湖と里を眺めながら、二三四の柱の待つ神社近くの中央道高架下をめざす。

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。 **ぜひ当店でご体感ください!**

NEW FREED 登場

ちょうどいいを、もっと、みんなへ。

FF 6人乗り フリード HYBRID G-Honda SENSING
1.5L i-VTEC+DCCD 237,800円
7速デュアルクラッチトランスミッション車/FF
標準本体価格 (消費税8%込み) **2,496,000円**
上記価格には写真のメーカーオプションの価格は含まれておりません。

Photo①: フリード HYBRID G-Honda SENSING (FF/6人乗り) Photo②: ベディカラーはブルーホライゾンメタリック Photo③: インテリアカラーはベージュ メーカーオプション(1) 1列目シート用サイドエアバッグシステム+サイドカーテンエアバッグシステム、Honda インターナビ2.0、237,800円(税別) 標準車 車両本体価格には写真のメーカーオプションの価格は含まれておりません。
* 車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に付く諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
● 同本体価格には、対応のオプションセット(標準工具)が含まれます。● 販売店でセットする付属品は別途です。● 車両本体価格は、特別価格以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。● 車両本体のみでもご購入いただけます。● 写真は印刷のため、実際の色とは異なります。

新開発のフロントウインドウ
運転席からの見上げ角度が広がり、
明るく、爽快な視界を実現!

ハイブリッド
ミニバンにも
4WDを
ラインアップ
タイプ別設定

Honda Cars 松本東 岡谷店 TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotogishashi.jp/>
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00~19:00 定休日/水曜日
JR岡谷駅南口 岡谷駅南交差点近く