

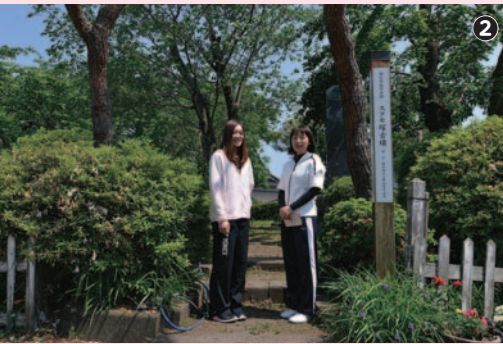


3 「中山道コース」広報版



暑い季節になりましたね。日中は冷房の効いた部屋から出たくなくなりますが、朝夕の涼しい時間帯にウォーキングに出て、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

さて、今回のスタート地点は長地支所。ここから国道20号を渡り、北東方向の山際へと進みます。長地小学校の校庭横を過ぎれば、最初のチェックポイントのスクモ塚に到着です。住宅街のなかにあるので、つい見落としてがちですが、手元に「あるき太郎と信州おかやをあるこうMAP」があれば、すぐに見つかるはず。古墳時代後期の小さな古墳ですが、地元の人に守られ、郷土学習の場などとして利用されています。場内には木陰のベンチ



スクモ塚は岡谷市史跡のひとつ。場内は公園として美しく整備されていて地元のみなさんの憩いの場にもなっています

もあるのもあるので、ひと休みに最適。もちろん、わたしたちも小休止。木陰を抜ける風が心地よい場所です。マップによれば、次のポイントは中村薬師堂になっていますが、途中には



マップ片手にウォーキング。次の目的地は？

「ふたりで歩けば、会話ははずみます！」…今回のあるき太郎は、おなじみ健康推進課の丸山と、今回初参加の熊谷のふたりが務めます。

● 背筋を伸ばして、歩幅を広く。ひざを伸ばし、腕は後ろに大きく振ります。

● 足にフィットしたウォーキングシューズで、かかと着地、つま先で地面を蹴って…を意識して進みましょう。暑い時期になりましたので、水分補給もお忘れなく！



鎮神社で健康祈願のお参り。山際の斜面に建つ神社は、神聖な森の空気のなかにありました



中屋区公民館、鎮神社、コウモリ塚などがあり、立ち寄りどころはいっぱい。今回は鎮神社で健康祈願をして山際の高台へと登り、その先の湖北トンネル付近へと進みます。振り返れば諏訪湖が見える快適ルートですが、トンネルから続く県道14号は交通量が多いので、静かに歩きたい人は、県



レトロな中屋区公民館も捨てがたいですが



レイクウォーク岡谷1F



レイクウォーク
歯科クリニック

歯科 小児歯科
矯正歯科 歯科口腔外科

日曜・祝日 診療します (木曜休診)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	×	●	●	●
14:00~19:30	●	●	●	×	●	●	●

予約受付

☎0266-75-1244



広告



「おびんずるさま」の愛称で親しまれる、木喰上人作の木像が安置される中村薬師堂。縁側でひとやすみ

道をすぐに渡って住宅街に進路をとるのがオススメ。わたしたちは県道をゆるゆると下り、無理をせず、再びゆつくりと登ると、カーブの先に古いお堂が見えてきます。これが中村薬師堂。「おびんずるさま」の愛称で親しまれている、實頭盧尊者坐像が安置されています。ちなみに、先ほど立ち寄った鎮神社横のお堂（中屋不動堂）に安置されている木像も、ともに木喰上人の作。功德があるとされた中村薬師堂の木像は、なでられたり引き回されたりしたため、当初の



高台からの景色

（取材日／
5月29日）
ね。
維持を心がけてください。
そして、暑い夏も、ウォーキングで健康維持を心がけてください。
様でした。
です。お疲れ



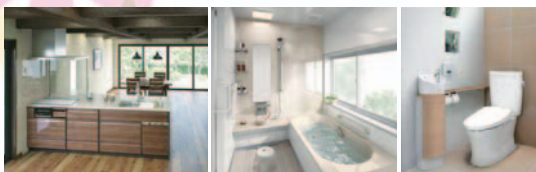
所要時間：約1時間（小休止を含む推奨タイム）
歩数：約6000歩 距離：約4km 消費カロリー：約200kcal
※マップは健康推進課にありますので、ご利用ください。

江戸五街道のひとつ中山道を通るのも、このコースの魅力。街道沿いの石碑をさがしてみても



広告

住まいの困りごと、リフォームのご相談は
まるごと岡谷酸素へ！



水まわり（キッチン・バス・トイレ）を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください！

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) 秘書広報課広報広聴(内線1366)

こえ

6月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年も小鳥バスに行けず残念。
 来年はぜひ行つてみたいと思います。
 M・Sさん(加茂町)

▼小鳥バスは、日曜日の早朝開催
 ということもあり、参加しようと思つていても、つい寝過ごしてしま
 う人も多いのではないのでしょうか。
 でも、がんばつて早起きして参加
 すると、大きな見返りがあります
 よ。新緑の時期、朝の森は実に爽
 快です。澄んだ空気のほか、やさ
 しい小鳥のさえずりを聞きながら
 ウォーキングをすると、その日一日
 を晴れ晴れとした気分で過ごすこ
 とができます。来年はぜひ、参加
 してみてくださいね！

6月号では、水の大切さについ

て改めて知ることができました。
 今後、安全でおいしい水を届け
 てくださるようお願いします。

H・Oさん(大栄町)

▼6月号の水道特集には、「水の大切
 さを再認識できた」という声を、
 多くのみなさんからいただきました。
 水道料金改定の負担もあるな
 かで、そういった言葉をいただい
 てるのは、ありがたいことです。

岡谷市には良質な地下水源が多
 く、水をきれいにするための薬品を
 あまり使っていません。そのため、
 岡谷の水道水は、厚労省が示す
 おいしい水の要件をほとんど満た
 しています。これからの暑い時期、
 水分補給に水道水はいかがでしょ
 うか。少し冷やしておくと、より
 おいしく感じられますよ。

「広報おかや」は、月はじめに配
 られます。今月も1日に届い
 たので、52円はがきでの応募は間
 に合いませんでした。62円はがき
 を初めて使用しましたが、10円の
 値上がりはちよつと大きいですね。

T・Hさん(本町)

▼6月1日から郵送料が改定とな
 りました。買い置きのはがきには、
 追加で切手を貼らなくてはならず、
 ちよつとめんどうですよ。それで
 も、クロスワードに応募していただ
 き、ありがとうございます。そん
 なみなさんのために、今月はうな
 ぎ券とトウモロコシ券のほかに、も
 う1品つけちゃいます。ふるつてご
 応募ください！



第65回 岡谷まつね祭

7月29日(土) 午後2時から開催

(交通規制は午後1時から)



岡谷の夏の風物詩「岡谷
 まつね祭」が開催されます。
 公募により選ばれた花嫁、
 花婿を中心に、子どもたち
 のちょうちん行列やさまざま
 なイベントを実施し、今年
 もにぎやかに行われます。

みなさんお誘い合わせのうえ、お出かけください。

まつねフェイスペイント

毎年好評のまつねフェイス
 ペイント。会場内数か所で実施し
 ますので、みんなでまつね顔に
 なってお祭りを盛り上げましょう！



問合せ●岡谷まつね祭実行委員会
 (岡谷商工会議所内) ☎23-2345

岡谷市観光協会 設立40周年 記念公演 開催

岡谷市観光協会は、設立40周年を記念して、岡谷市観光大使で
 歌舞伎俳優の市川笑野氏をお招きし、記念公演を開催します。本物
 の歌舞伎にふれるチャンスです。お気軽にどうぞ。

日時…7月29日(土) 午前10時～11時

場所…あいとぴあ

演目…長唄「島の千歳」

出演…市川 笑野氏(歌舞伎俳優)

参加無料
(要整理券)



プロフィール…昭和54年、岡谷市生まれ。日本舞踊
 教室を開いていた母に、幼少時から踊りの手ほどきを受
 ける。昭和58年、母の師、藤間微野に師事。平成
 3年、紫派藤間流名執となり、平成6年、紫派藤間
 流師範昇格。平成9年、岡谷東高卒業後、三代目市川猿之助(現・二代
 目猿翁)に入門。市川笑野を名乗る。平成25年、大阪松竹座壽初春大歌
 舞伎、「毛抜」錦の前ほかで名題昇進。平成26年、岡谷市観光大使に就任。

●入場整理券を配布します(定員500名 定員なり次第締切)

7月13日(木) 午前10時より、観光協会(商業観光課内)にて配布
 します。※電話、FAXによる受付は行いません。

問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

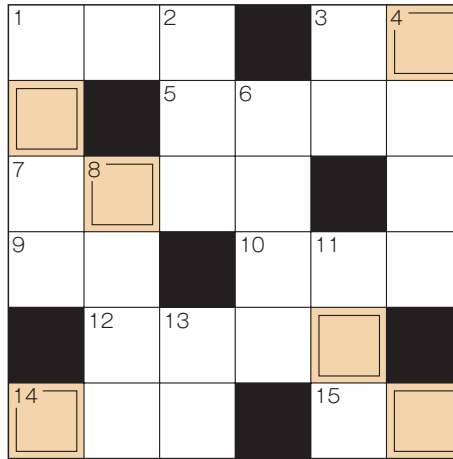
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.379

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
教えてください。正解者のなかから
抽選で10名に、うなぎのまち岡谷共
通利用券(500円)と樋沢産トウモロ
コシ(3本)引換券をプレゼントします。

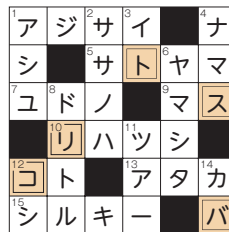


●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと
言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-
8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。7月10日必着。(ひ
と言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●6月号の答えと当選者

「コトリバス(小鳥バス)」

正解数43通(応募総数43通)のなかから抽選で、T・Aさん
(田中町)、S・Mさん(片間町)、Y・Sさん(成田町)、H・
Oさん(川岸中)、S・Mさん(堀ノ内)に、ロマネット入浴券
をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 今年7月29日に行われる〇〇〇〇祭
- 3 「まれ」のヒロイン、土屋〇〇
- 5 添乗員さんの別名を略して
- 7 シルク岡谷を支えた製糸家
〇〇〇〇兼太郎
- 9 このボッチは一人という意味ではありません
- 10 手強い敵を相手にすると、これを強いられ
ます
- 12 頭を下げて礼。〇〇レ〇ともいいます
- 14 やまびこ公園や諏訪湖、岡谷にはいい
これがたくさんあります
- 15 旧渡辺家もこの屋敷です

◆タテのカギ

- 1 ラーメンで有名な福島県の市
- 2 ハイ、ブイ、タートル…
- 3 木や竹に紙を貼って作ります。
お正月遊びのひとつ
- 4 ロマネットのこれは美肌の湯
- 6 この区の公会所は観望橋のすぐ近く
- 8 岡谷市出身の画家、〇〇〇〇貞一郎
- 11 今年3月に第2体育館やプールが完成
した中学校
- 13 江戸っ子といえば、〇〇でいなせ



「あめ」1964年 武井武雄



【市長随想③】 「7月19日」

岡谷市の年間降水量は1200mm程度で、過去に河川
の氾濫などはありませんでしたが、自然災害の少ないまちとい
われてきました。

ところが、平成18年7月15日から19日まで降り続いた
雨は、これまでに経験したことのないような大雨となり、
観測史上最大の連続総雨量400mmを記録するなか、19
日に市内各地で土石流災害が発生しました。

一瞬にして8名の尊い命が奪われ、建物の損壊、浸水な
ど、市民の生命や財産に甚大な被害をもたらした。過去に
経験したことのない未曾有の災害となりました。

この経験から、私たちは、災害から市民の生命と財産
を守り、安全安心な暮らしを確保するために、災害に強
いまちづくりの実現に向けて、全力で取り組むことを誓
いました。

1 自らの身は自ら守る「自助」

2 向こう三軒両隣が自発的に助け合う「互助」

3 地域は自分たちで守り、みんなとともに支えあう「共助」

4 行政が市民を支援する「公助」

この4つの考え方を基本に、市民一人ひとりが、防災・
減災に努めましょう。災害から10年余りが経過しますが、
私たちは、災害の記憶を風化させることなく、その経験
から得られた教訓および知識を、地域や世代を超えて後
世に伝えていく使命があります。

7月19日は、「岡谷市
防災の日」です。防災・
減災について考え、備え
る日としましょう。

今井竜五

今月の子育てキーワード(幼児期) 『いっぱい誉めて 叱る時は静かに諭しましょう』

ちよつとしたことでも誉めてあげることで、子どもはやる気と自信をもち、伸びていきます。叱るときは、その
場で短く、はっきりと。怒りたくなったら一呼吸おきましょう。 ~成長樹(期)子育て実践ポイントより~