



5 「花回廊さくらコース」広報版



「秋空の下をあるきます！」今回のあるき太郎は、スポーツの秋は食欲の秋！の健康推進課・丸山が務めます。熊谷は今回は欠席。ちよと寂しいけどがんばります！

● 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。

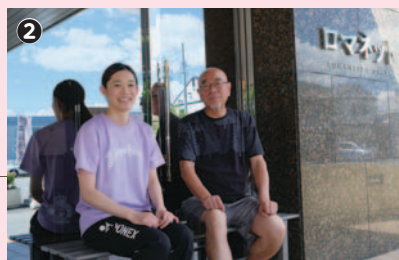
● 足にフィットしたウォーキングシューズで、かかと着地、つま先で地面を蹴って…を意識して進みましょう。「あるき太郎と信州おかやがあるこうMAP」を持って、さあ出発です。



諏訪湖ハイツの芝生で準備体操を済ませたら、横河川沿いにあるき出しましょう

今回は横河川の河口にある、諏訪湖ハイツからスタートです。準備体操をして、川沿いに北上して行きましょう。すると、すぐに見えてくるのが岡谷温泉・ロマネット。最近、美肌の湯として市の内外で評判になっていますが、その理由が知りたくて、スタート早々にして、ロマネットで小休止です。

フロントにうかがうと、伊藤政利館長さんが登場。見るからに元気いっ



伊藤館長さんと、エントランスの前でパチリ



春の桜の花トンネルは、秋には紅葉の回廊になります

ぱいの伊藤館長さんは、「泉質は単純泉なんです、天然の保湿成分のメタケイ酸が、温泉1kg中に132mgも含まれています。メタケイ酸は新陳代謝を促す効果があるので、肌がすべすべになるんです。それから、岡谷温泉の源泉の温度は45度で、こまめに引いてくると約43度の適温になるので、加水していません。100%天然温泉の美肌の湯、美人の湯です。」と話してくれました。なるほど、ロマネットの評判の理由がわかりました。

また、アロマ香る熱波を浴びる、フィンランド発祥のロウリュ



ひとやすみできるベンチもありますよ

サウナや、約900冊ある2階のコミックコーナーなどが好評で、開館から23年目になりますが、年々入館者数が増えているそうです。

「あるき終わったら温泉に入りになりますねー」と告げて、伊藤館長さんと別れ、再び横河川の土手を歩き

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。

NEW
N-BOX
登場



N-BOX G-EX Honda SENSING
0.66L 型式DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付)車/FF

車両本体価格
(消費税8%込み) **1,596,240円**

57cmのスライド量で、使いかた自由自在。
助手席スーパースライドシート。[タイプ別設定]

毎日の小さな悩みをクルマで解決したい。
そんな想いから生まれた
「助手席スーパースライドシート」。
標準装備のスライドリアシートと
組み合わせれば、
生活シーンに応じて車内空間を
自由自在に変化します。



車内を自由に移動できる

Photo(2点): N-BOX G-EX Honda SENSING(FF) Photo(左)はボディーカラーはモーニングミストブルー・メタリック
Photo(上)はディーラーオプション(チャイルドシート Honda ISOFIX Neo:75,600円)装着車
■写真は機能説明のためのカットボディによる合成写真。■価格値はHonda測定値。■小物は撮影のために用意したものです。
■シートアレンジの長操作は、実物を確認できないが確認の上、無理な力をかけず確実に行ってください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

お客様の来店をお待ちしております。



HONDA

Honda Cars 松本東 岡谷店 TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.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

★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、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
■車両本体価格には、応急/パンク修理キット・ジャッキ・標準工具の価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品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が含まれておりません。■ディーラーオプションの価格はメーカー希望小売価格(消費税8%込み)で参考価格です。販売価格は販売会社が独自に定めておりますので、詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。■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。

ぜひとも立ち寄りたい夢マーケットは、
地元的新鲜食材がいっぱい！



「ピーマンのさば詰め」はいかが？
野菜レシピは、おいしくて栄養も満点ですよ



お店の前で、手作りの模型飛行機を
売るおじさんと出会いました



お店の前で、手作りの模型飛行機を
売るおじさんと出会いました

めざすは田
中線沿いに
ある夢マー
ケット田中
線。毎朝、
地元の農家
さんから届
く、新鮮な
野菜や果物
などを販売
しているこ
の直売所に
は、わたし
たち、健康
推進課栄養
士考案の野
菜レシピが
置いてあり
ます。健康

ます。途中には、あるき太郎の生みの親、武井武雄の生誕地・童画発祥の地の案内板もあるので、武井武雄ファンは必見です。
さて、この先はウォーキングマップのコースを離れ、田中線を西に進みます。

夢マーケットをあら
とに、田中線をさら
に西に進み、岡谷田
中小学校を過ぎたら
左折。突き当たりを
右折して、岡谷南高

べられますよ！
をさらにおいしく食
す。広い駐車場もあ
ります。立ち寄れば、お腹も
すいて、新鮮な食材
をさらにおいしく食
べられますよ！

を維持するためには、適
度な運動と食生活が大切
です。野菜レシピをぜひ
活用してくださいね。
ちよつと手前味噌になっ
てしまいましたが、ここ
はウォーキングの小
休止にもよい場所です。
す。広い駐車場もあり
ます。立ち寄れば、お腹も
すいて、新鮮な食材
をさらにおいしく食
べられますよ！



湖を渡る風に吹かれながら、
湖畔公園をのびのびあるきます



所要時間：約1時間(小休止を含む推奨タイム)

歩数：約5500歩 距離：約4.3km

消費カロリー：約150kcal

※マップと野菜レシピは健康推進課にもありますので、
ご利用ください。

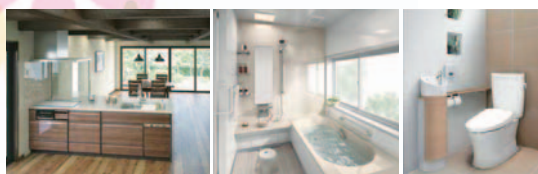


きれいな景色を眺めながら、足湯でゆったり

校の横、塚間川沿いの道を過ぎれば
もう諏訪湖。目の前に広がる雄大な
景色を楽しみながら、湖畔公園内の
遊歩道があるき、諏訪湖ハイツにもど
ればゴールです。足湯に浸かって、あ
るいた疲れをとりましょう。もちろん、
わたしは、このあとロマネットに行きま
す。
(取材日/9月8日)

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

9月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

「公共施設等総合管理計画が必要理由は、漫画がとてつもなくやさしく、いい試みだったと思います。 M・Sさん(加茂町)」

▼先月の特集では、「公共施設等総合管理計画が必要な理由」を少しでもわかりやすくお伝えできればと思い、漫画というかたちにしてみました。この計画には市民のみなさんのご理解とご協力が欠かせませんので、「わかりやすかった」、「理解できた」という声をいただき、うれしく思います。市内の公共施設では、10月末までこの計画の本編と公共施設白書が閲覧できます。ご意見箱も設置しておりますので、ぜひご覧いただき、ご意見をいただければと思います(P23参照)。

ここにきてすっかり秋の気配…。暑かった夏、太鼓まつりにとつろつ流しも終わり、なんとなく寂しい季節。でも、おいしい食べものが出る季節でもあります。そちらに目を向けて日々がんばることにします。 Y・Hさん(郷田)

▼秋といえば、おいしい食べものがたくさんあること、夏の暑さでなくして食欲が涼しくなると戻ってくるなどから「食欲の秋」ともいわれています。秋刀魚、松茸、栗、柿などなど…秋が旬のおいしい食べものが待っているかと思うと、がんばれる気がしますね！

1時間ほどでしたが、パラアイスホッケー日本代表チームの練習を見に行きました！選手たちの気迫、パックのスピード、ぶつかった時のおなかに響く音に圧倒されっぱなしでした。もっと多くの人にパラスポーツを知ってもらい、見てもらい、応援してもらいたいです。 K・Iさん(川岸上)

▼日本代表チームのプレーを間近で見られたのは、とても貴重な体験になったのではないのでしょうか。そんなパラアイスホッケー日本代表チームですが、10月9日よりスウェーデンで開催される、平昌パラリンピック出場権をかけた最終予選に、いよいよ臨むこととなります。この予選を突破すれば、2大会ぶりの出場権獲得となります。少しでも選手たちの力となれるよう、みなさんで応援しましょう！

スポーツ振興くじの助成により整備しました

スポーツくじの収益を財源として、地方公共団体やスポーツ団体に助成を行う、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成金」を受け、岡谷市民水泳プールに競泳用計時全自動装置を整備しました。



タッチプレート

プリンティングタイマー



スポーツくじ 1000 BIG

住宅の耐震診断・補強をしましょう

①専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による住宅の無料耐震診断

「耐震診断申込書」に必要な事項を記入し、提出してください。

対象…以下のすべてに該当する住宅

- ◎昭和56年5月31日以前に工事着手した住宅(賃貸は除く)
- ◎一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)
- ◎在来工法の木造住宅



②住宅の耐震補強工事費の補助

耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅の補強工事を行う場合に、工事費用の一部を補助します。

★補助額…工事費の2分の1、限度額60万円

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●都市計画課(内線1372)

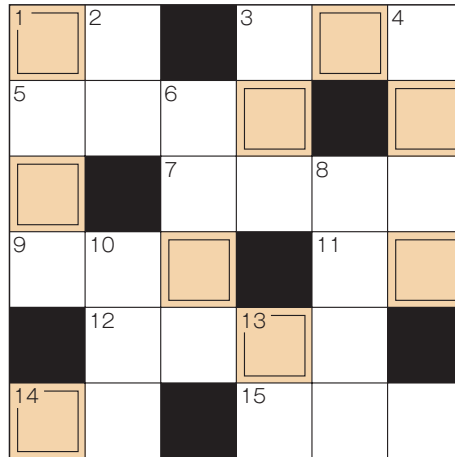
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.382

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。10月13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）

●9月号の答えと当選者

「イルフドウガカン（イルフ童画館）」

正解数41通（応募総数42通）のなかから抽選で、M・Yさん
（神明町）、Y・Kさん（長地片間町）、T・Hさん（本町）、K・
Iさん（川岸上）、H・Tさん（本町）に、岡谷蚕糸博物館無料
招待券とロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 破れて山河あり
- 3 今月は市内各所の神社で秋〇〇〇〇が
行われます
- 5 抜き足
- 7 出早公園は紅葉もみごとですが
春のこの花もきれい
- 9 本質には関係ない部分。あまりこれに
こだわるとね
- 11 〇〇劇、〇〇志、〇〇断、〇〇前
- 12 実りの秋！これもだいが進みました
- 14 刀を納めます
- 15 御柱はこれで動きます

◆タテのカギ

- 1 子どものころ、葉っぱで鳴らしました
- 2 公会所は八幡社の隣。〇〇堀区
- 3 〇〇〇堤公園は、その名の通りむかしは
堤でした
- 4 双子のデュオの姉。同名のパンダも
- 6 今井新道と横河川の間、加茂団地上
から国道の間
- 8 中央通りでいうと、八千代の前、
はつねの前、大滝の前
- 10 菱形
- 13 実りの秋！渋いのもありますが…



「かえるのがくたい」1953年 武井武雄

今井竜五

たたくしたちは、教養を深
め、かおり高い文化のまち
をつくりまします。と定めて
います。芸術作品の鑑賞
などを通じて「かおり高い
文化のまち」の一端を感じ
てみてください。

岡谷美術考古館では、岡谷市美術会の会員や、市
内在住者が優秀な賞を獲得した「全国美術展入賞作
品展」を11月12日まで開催しています。
カノラホールでは、小井川小学校音楽会が20日、
岡谷北部中学校音楽会が26日に開催されます。
このほかにも市内には、「すばらしい芸術」を体感
できる場所が多くあります。「岡谷市民憲章」は、「わ

たたくしたちは、教養を深
め、かおり高い文化のまち
をつくりまします。と定めて
います。芸術作品の鑑賞
などを通じて「かおり高い
文化のまち」の一端を感じ
てみてください。

開館3周年を迎えた岡谷蚕糸博物館（シルクファク
トおやか）では、岡谷市出身の歌舞伎役者である市川
笑野さんが監修した「歌舞伎衣装展 伝統芸能を支え
る絹」を22日まで開催しています。
イルフ童画館では、キンダーブックの創刊90周年を
記念し「武井武雄とキンダーブックのあゆみ展」のほ
か、「きくちちき絵本原画展」を30日まで開催してい
ます。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、さまざま
な「〇〇の秋」がありますが、今回は「芸術の秋」につい
て紹介します。秋は、夏の暑さも和らぎ過ごしやすく、
制作活動に集中できること、絵画・彫刻・工芸など芸
術作品の展覧会が多く開催されることから、「芸術の
秋」といわれるようになったそうです。



【市長随想 85】

「かおり高い文化のまち」

今月の子育てキーワード（乳児期）『泣くことは 赤ちゃんのコミュニケーション』

赤ちゃんは泣いたりぐずったりすることで、不快の感情表現をします。イライラ・おそろしなないで、ゆつくり
子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。自分を大事に思ってくれる人がいると、安心して心が満たされ満足し
ます。
～成長樹（期）子育て実践ポイントより～