



市役所前のまちあるきマップの案内板。ウォーキングに活用してください

ひと雨ごとに寒くなってきましたね。寒いと、つい出不精になってしましますが、そんな時こそ、少しの時間でもあるいて体を温め、健康維持を心がけましょう。

というわけで、今回は、仕事の合間の短い時間を使って、市役所から出



中央通りを楽しんでく

発です。曇りがちで少し寒いので、入念に準備運動をしてウォーミングアップ。市役所を背に県道を渡れば、すぐに見えてくるのは、レイクウォーク岡谷。今日は平日ですが、駐車場はすでにたくさん



レイクウォークは平日でもお客さんがいっぱい



新しくできたカフェ。今度入ってみようかな?

るのですが、ぐっとこらえて通り過ぎ、中央通りへと進みます。道の両側に商店が立ち並ぶ中央通りは、少し寂しくなりましたが、代々続いている大衆食堂や靴屋さん、新しくできたカフェなどもあり、見てあるくのが楽しい通りです。

突き当たりの信号で県道を南に進むと、見えてくるのはイルフ童画館。このコーナーであるき太郎を務めているわたしが、イル

6 「絲まち西回廊」コース 広報版



いるふの扉7 古き(フルイ)を温めて新しき(イルフ)を知る



「丸山が市役所からあるきます!」今回のあるき太郎も、健康推進課の丸山が務めます。残念ながら熊谷は今回も欠席。少し寒くなってきましたが、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。



1

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)はディラオーション(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。 ■数値値はHonda測定値。 ■小物類は撮影のために用意したものです。 ■シートアレンジの各操作は、実物形はさんでいないが確認の上、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。

お客様のご来店をお待ちしております。

Honda Cars 松本東 岡谷店



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

HONDA

*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、応急メンテナンスキット・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は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。



富士アイスさんのじまんやきは、半世紀近く変わらぬおいしさ。ソフトクリームも自慢の味

あるき太郎は、童画家 武井武雄の画嘶シリーズ3作の第1作として、昭和2年に出版されたもので、売店で販売されているのは、その復刻版です。あるき太郎がどんなストーリーかは、本を読んでもらうとして、お話の終盤

「あるき太郎」の絵本が。よね。1階の売店までなら入館料はいりません。入ってみると、ありましたよ、



本家 あるき太郎と武井武雄さんにご対面です



所要時間：約1時間(小休止を含む推奨タイム)
歩数：約3500歩 距離：約3km
消費カロリー：約100kcal
※マップは健康推進課にあります。

さて、本日の目的地「丸山タンク」は、富士アイスさんの裏手にあります。岡谷の近代化産業遺産群のひとつでもある丸山タンクは、製糸業全盛期に市内の製糸工場に水を供給していた、直径12mの巨大なタンクです。小高い

で、あるき太郎は鉄砲玉より速くあるけるようになるんです！わたしも、本家あるき太郎に負けないようにあるきますね。
あるき太郎に励まされて、再び出発！...のはずでしたが、道の向かいにある富士アイスさんの誘惑には勝てません。わたし、このじまんやきが大好きなんです。あんことクリームがあります、実は中身より皮が好き。焼きたてのフワフワ感も、時間が経ったときのシットリ感もたまりません。お店のご主人にうかがうと、開業は昭和48年だそうです。半世紀近く変わらないおいしさは、まさに岡谷の自慢ですよ。

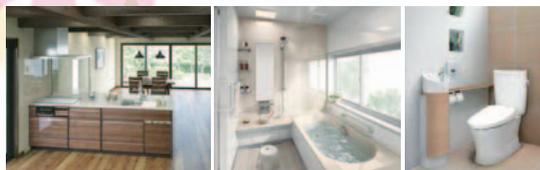


大正3年に造られた、三重構造レンガ造り(内側は粗いコンクリート)のタンク。現在残るのは土台部分のみ。なんとも不思議な雰囲気です

丘の上にあるので、登ると岡谷の市街地が見渡せますよ。というところで、仕事に戻る時間が来てしまいました。絵本のあるき太郎のごとく、鉄砲玉のように市役所に戻ります。
(取材日/9月28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

10月の
 ハガキから
 ▼は広報広聴担当より

いつ完成かと思っていた塩嶺大橋が10月に開通。急カーブが直線になり、安全で便利になりますね。 M・Kさん(赤羽)

▼10月14日に開通となった塩嶺大橋。この日を待ち望んでいたみなさんも多いのではないのでしょうか。急カーブがあり、とくに冬の期間は危険の伴う道路でしたが、これからは、安全に、安心して行き来できるようになりますね。また、これをきっかけに、塩尻峠を越えて岡谷市へと訪れるみなさんが増え、より岡谷のまちが活気づくことにも期待したいです。

涼しくなってきたので出早公園の紅葉が楽しみです。ぜひ家族で

観に行きたいと思います。

N・Kさん(長地出早)

▼岡谷の秋といえば出早公園のみじです。今年も10月下旬から11月上旬にかけて、見ごろを迎えるといわれていますが、カエデを中心とした240種の草木が赤、黄、橙と色づき、秋の澄んだ青空に映えるその景色は、まさに絶景です。11月7日までのもみじ祭りが開催され、祭り期間中には、地元のアマチュアによる湯茶の接待なども行われます。ぜひご家族で足を運んでいただき、美しい紅葉に心を癒されてください。

最近、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。昼間は汗ばむ日もあり、着るものに困っています。みなさんはどうでしょう。

Y・Mさん(今井)

▼わたしは、簡単に脱ぎ着できるジャケットを用意し、朝の寒いときは着て、昼間は脱いで、夜冷え込んできたらまた着る、というようにしていました。今年の秋は暖かくなったり寒くなったりと、日々の気温差が激しく、着るものには本当に悩まされました。これからは寒い日も増え、冬に一步一步近づいていきます。早めに冬物の用意をして、お出かけの際は暖かい服装で寒さ対策をしっかりとしていきましょ。



岡谷市文化祭

多彩な展示や舞台が楽しめます。ぜひお越しください。

入場無料

展示部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書など
 会場…イルプラザ・カルチャーセンター

◆第51回 岡谷展…11月9日(木)～12日(日)

上演部門 音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能など
 会場…カノラホール

- ◆第74回 市民音楽祭…11月3日(金・祝)
- ◆第45回 市民朗吟の夕べ…11月3日(金・祝)
- ◆第46回 市民舞踊祭…11月4日(土)
- ◆第36回 市民伝統音楽芸能祭…11月5日(日)
- ◆第12回 岡谷演劇祭…11月10日(金)・11日(土)・17日(金)～19日(日)

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
 ☎24-8404

ecoポッポ ふれあいフェス開催!!

諏訪湖周グリーンセンター運営業務の報告会のほか、ecoポッポたんけんツアー(施設見学)や、豪華景品が当たる抽選大会など、子どもも大人も楽しめる催しをご用意。多くのみなさんのお越しをお待ちしています!

日時…11月5日(日) 午前9時30分～
 場所…諏訪湖周グリーンセンター(鳥居平やまびこ公園横)



参加無料

※写真はイメージです。

- 【イベント】
- 運営業務報告会
 - 長地小学校合唱披露
 - ecoポッポたんけんツアー
 - えこぼん記念撮影会
 - イベントアイデアボード
 - あったかそばのふるまい
 - 大抽選大会
- ★ルンバやレイコップが当たるかも? 大抽選大会開催!
- ★アンケートに答えてくれた来場者先着150名に、カレー具材セット(ルー・野菜)をプレゼント!

申込み不要

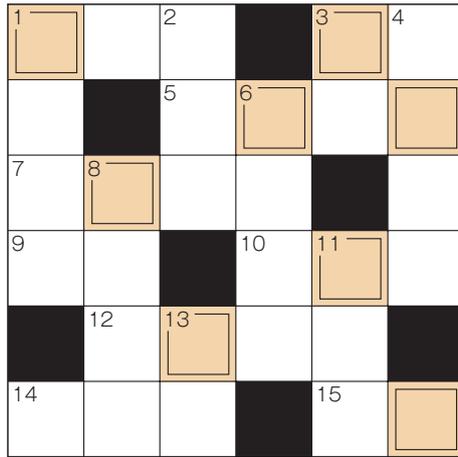
問合せ●湖周行政事務組合(内線1443)

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.383
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5名に、岡谷蚕糸博物館無料
招待券とロマネット入浴券をプレゼン
トします。



◆ヨコのカギ

- 1 東京、やまびこ、スワン
- 3 食らわば皿まで
- 5 国道20号の〇〇〇〇峠に向かう
塩嶺大橋が開通!
- 7 美術考古館に展示されている
顔面把手付〇〇〇〇形土器
- 9 〇〇籤は今でいう宝くじですかね
- 10 の呼吸
- 12 岡谷TMOで取り組む、中心〇〇〇〇の
活性化
- 14 長野県の郷土食。北信が多いですかね
- 15 このカウントを聞くとKO

◆タテのカギ

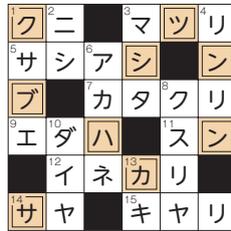
- 1 注目の彼はどこに!
- 2 齧歯
- 3 「〇〇でノロマな亀」昔のドラマの名台詞
- 4 愛称ecoポッポ。
諏訪湖周〇〇〇〇センター
- 6 最多となる3度の三冠王を獲得
- 8 こちらの御神紋は諏訪桐で4根
- 11 太鼓まつりでは300人のこのみなさんが
ステージ上に勢揃い
- 13 悪〇〇、〇〇大将。最近はあまり使い
ませんか

●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)

●10月号の答えと当選者

「サンシハクブツカン(蚕糸博物館)」

正解数60通(応募総数60通)のなかから抽選で、S・Tさん
(田中町)、S・Mさん(川岸上)、H・Iさん(加茂町)、S・O
さん(堀ノ内)、Y・Hさん(本町)に、ロマネット入浴券をお
送りします。



「おおきいわをつくりましょう」1955年 武井武雄



【市長随想 86】
「輝く子どもの育成」

今年15日は、七五三です。3歳の男女、5歳の男
の子、7歳の女の子が行う人生の通過儀礼といわれ
ており、これまでの成長のお祝いと、これからの健や
かな成長を願う行事であります。今年の15日は水曜
日ですが、前後の土日を含め、華やかな衣装を着た
子どもたちで、神社などは、にぎわうものと思います。
岡谷市のみならず、全国的に少子高齢化が進展す
るなかで、市では、今年度の重点施策のひとつに「輝
く子どもの育成」を掲げています。

「安心して子どもを産み、育てられる環境づくりと、
将来を担う子どもたちのたくましく、健やかな成長」
を願い、さまざまな施策を実施しています。詳しくは、
市のホームページ内「岡谷市子育て支援サイト」げん
きつずおかや”をご覧ください。支援策等について、
妊娠・出産、乳幼児、小学生、中学生、高校生と成
長期に応じて、また、健康について知りたい、相談し
たい、手当・助成について知りたい、子どもを預けた
い、遊びたいなど目的からも検索ができます。

平成14年に制定した「おかや子育て憲章」は「未来
を担う子どもたちの健全な成
長を願い、子どもの心の自立
を支えるため、市民総参加に
よる子育てのまちづくりを進
めます。」と定めています。
市民のみなさん、将来の岡
谷市を担う「輝く子どもたち」
のために「自分は何ができる
のか」考えてみてください。

武井 竜五

今月の子育てキーワード(小学校低学年) 『笑顔で会話 ほめ言葉のシャワーをあげましょう』

一日の中で、親子で寄り添って話しをする時間を作りましょう。ここに笑顔で、子どもにほめ言葉のシャワー
をあげましょう。笑顔で会話のできる、自分らしさに自信を持つ子どもに育てましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～