



やまびこスケートの森アイスアリーナ

そんなわけで、今回のあるき太郎のスタートは、やまびこスケートの森アイスアリーナです。パラアイスホッケー日本代

一年で最も寒い時期になりましたね。部屋にこもり、運動不足になりがちですが、岡谷はスケートのまちです！ウォーキングとスケート両方をぜいたくに楽しんで、運動不足を解消しましょう。

8 「やまびこスケートの森」周遊コース



「スケートしてからあるきます！」今回のあるき太郎も、健康推進課の丸山が務めます。一年で最も寒い時期ですが、スケートとウォーキングで元氣ハツラツ。
● 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。でも、路面の雪や凍結には気をつけて。さあ出発です。



表チームが練習しているかも、という情報も入手したので、まずは館内を見学。残念ながら、この日は、日本代表チームの練習は行われていませんでしたが、小学生のスケート教室が開かれていたので、それを見学することにしました。例えば、わたしも小学生のとき、体育の授業でスケートをしました。楽しそうに滑る子どもたちを見ていたら、

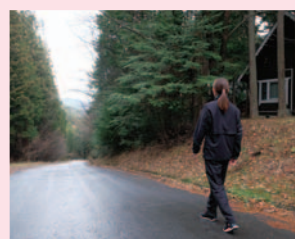


小学生のスケート教室が開かれていました。わたしも滑りたい！

わたしも滑ってみたくなつたので、事務所の人にたずねると「トレーニングセンターの屋外リンクもオープンしている。貸しスケート靴もある」との案内をいただきました。これはもう、滑らないわけにはいきません。
アイスアリーナを出て、駐車場の奥にある道を下り、分岐を右へ右へと曲がれば、トレーニングセンター（やまびこ国際スケートセンター）に着きます。ただし、冬のこの辺りは積雪や凍結の可能性もあるので、雪道に強いスノーシューズや、滑り止めを装着した靴であるきましょう。
さて、到着早々わたしは、スケート靴を借りて屋外リンクへ。何年かぶり



道沿いには、スケートの森の宿泊施設、ログコテージも



信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで 一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る
週刊すわは金曜日



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 又は 最寄りの信毎販売店へ

何年かぶりの氷のうえ…寒いけどすごく心地よいです

のなかの「あるき太郎」は、小さな船を両足に履き、海のうえをスイスイと滑るスケートの名手なのですが、今のわたしは本家あるき太郎には遠く及びません。やはり、継続的に練習しないとダメですね。

ちなみに、トレーニングセンターにはフィットネス器具などのトレーニング施設も完備されています。こちらは基本的に会員制ですが、ビジターでの利用も可能です。スケートが苦手な人でも、ここなら冬の運動不足解消ができそうですね。



「冬は屋外リンクでスケートを楽しんでください」と、やまびこスケートの森 西田さん。貸しスケート靴(有料)には、フィギュア、ホッケー、スピード、そして、スラップスケートもあります

にスケート靴を履いて氷のうえに立って…まではよかったです。が、あれ？ 思ったように滑れませんでした。絵本



所要時間：約1時間30分(小休止を含む推奨タイム)

歩数：約5000歩 距離：約5km

消費カロリー：約150kcal

※「あるき太郎と信州おかやをあるこうMAP」は、健康推進課にあります。



登り道を登り切れば、諏訪湖周グリーンセンターが



トレーニングセンターを出て右に進むと、木々の間から諏訪盆地が見えてきます

思うように滑れなかったのは残念ですが、氷のうえに立つ気持ちよさを再確認できたので、トレーニングセンターを後にした、わたしの足取りは軽快です。来た道と反対方向の平坦な道を進む

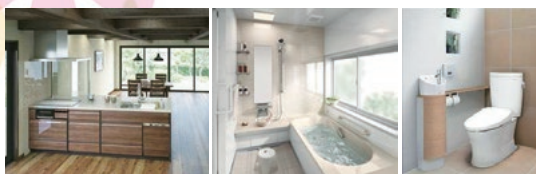
と、T字路に突き当たると、右折。今度、ずっと登り道ですが、歩幅を短くしてテンポよく進みましょう。スポーツひろば、テニスコートを通り過ぎれば、左手に大きな建物が見えてきました。諏訪湖周グリーンセンター(ecoポップ)です。営業日は見学自由なので、ごみが処理されていくようすや、環境のことを楽しく学べますよ。再び道に戻り、公園管理事務所の横を通って、スタート地点のアイスアリーナに到着です。お疲れさまでした。(取材日/11月29日)



諏訪湖周グリーンセンター (ecoポップ)

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

「こうざら ほうづら」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

1月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

今年も「広報おかや」を楽しみに、毎月いろんな情報を得たいと思います。お正月に娘と2人で諏訪湖畔を通った時、空高く上がる連凧を見ました。とてもすばらしかったです。H・Oさん(川岸中)

▼いつもご覧いただきありがとうございます。市民のみなさんに役立つ情報をお届けし、見て楽しんでいただける広報誌を作っていきますので、よろしく願います！

お正月に凧あげをする理由には、「立春の季に空に向くは養生の二」(「暦の上で春が始まる「立春」の季節に空を見上げるのは、健康に良い」という言葉から、新年に健康を祈る遊びとして定着したという

説があるそうです。今年一年、健康で幸多き年となりますように。

「健康ひとメモ」、いつも参考にしております。時節柄お体に気をつけてください！元気で冬を乗り切ろうと思っております。今年もよろしく願っています。

T・Kさん(長地権現町)

▼こちらこそ、よろしく願っています。1月号の健康ひとメモは「インフルエンザ」がテーマでした。インフルエンザは普通のかぜとは違い、38度以上の高熱や倦怠感、関節痛、食欲不振などの「全身症状」が現れるつらい病気です。日ごろからマスクや手洗い、バランスのとれた食事と十分な休養など、感染しないよう予防に努め、もしかかって具合が悪くなつてしまったら、早めに医療機関を受診しましょう。

今年が一番上の孫娘が成人式を迎えます。あのかわいい「幼子」がもう20歳。社会の荒波に耐え立派な大人になつて、幸せをつかんでほしいと願っております。

Y・Sさん(成田町)

▼ご成人、おめでとございます。晴れ着姿はいかがでしたか。今年岡谷市では、592名が成人を迎え、大人への第一歩を踏み出しました。大きな希望と可能性に満ちた新成人のみなさん、それぞれの夢や目標に向かってがんばってください！若い力で岡谷を盛り上げてくれることを期待しています！



うなぎを食べて、寒い冬を乗り切ろう！

好評のミニうなぎの販売をはじめ、企業や市町村の物販ブースのほか、信州のどんぶりや、ゆるキャラも大集合！オリジナルTシャツも販売します。ぜひ、来てね！



日時…2月10日(土) 午前10時～午後2時

場所…岡谷市民体育館(スワンドーム)

持ち物…上ばき

「寒の土用丑の日キャンペーン」

豪華景品が抽選で当たる「寒の土用丑の日キャンペーン」を、2月10日(土)まで開催中。参加店舗でのお買い上げ1,000円以上で、抽選応募券を1枚お渡しします。

問合せ●商業観光課(内線1454)

岡谷絹工房 新規研修生募集

機織り・染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。岡谷絹の製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房の職人さんがしっかりサポートするので、お気軽にお申し込みください。

期間…平成30年4月～31年3月
 (火・土・日のいずれか選択)

※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午
 午後の部 午後1時～4時

場所…きぬのふるさと 岡谷絹工房

(中央町1丁目13-17 旧山一林組製糸事務所)

募集人員…若干名(定員に達し次第受付終了)

受講料…年額6万円(別途実費が必要)

申込み…3月1日(木)～20日(火) ※見学可(開館日)



申込み・問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

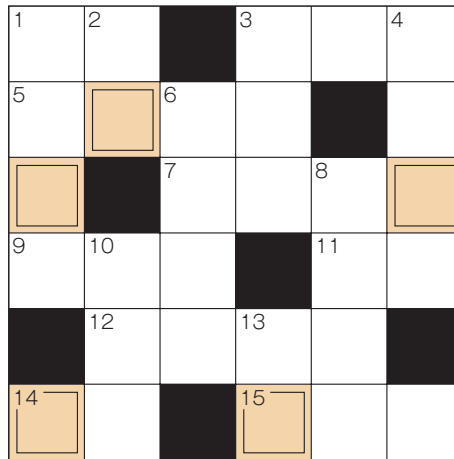
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.386

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。2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）

●1月号の答えと当選者

「エンレイカク（塩嶺閣）」

正解数41通（応募総数41通）のなかから抽選で、Y・Yさん（堀ノ内）、K・Uさん（田中町）、M・Iさん（山下町）、Y・Oさん（湊）、K・Hさん（加茂町）に、うなぎのまち岡谷共通利用券（1,000円）をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 横河川河口では、白鳥とともにたくさんいます
- 3 間もなく開幕。パラヨコ3タテ8日本代表を応援しましょう！
- 5 394-0032
- 7 武井武雄も作った小さな小さな芸術作品
- 9 軍鶏
- 11 そのたび
- 12 このあたりでもよく採れるキノコのひとつ
- 14 ○○も千里、馬も千里
- 15 岡谷市民病院には200名以上も

◆タテのカギ

- 1 この小学校の校章は鳥の羽ばたく姿がモチーフ
- 2 コーヒーにチョコの風味。カフェ・○○
- 3 岡谷田中小学校の新しい校章は、これがモチーフ
- 4 100円で200ℓの温泉○○○○
- 6 各小学校では児童の登下校のこれを行うみなさんがたくさんいます
- 8 ヨコ3から
- 10 市内には小口、新倉、中村に○○○堂があります
- 13 ぼた餅が落ちてこないかな～



【市長随想 89】

「節分のいろは」

今月3日は節分です。本来、節分とは、季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」をいい、年に4回ありますが、室町時代のころから、立春の前日だけをさすようになったそうです。旧暦では「春を迎えることが新しい年を迎えること」であり、新年は春から始まるため、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大切な節目として、最も重要とされたからであります。節分といえば、恒例で豆まきをしたり、最近では、恵方巻を食べる方も多くなりました。

豆まきは、災いをもたらす鬼を追い払い、新年に福を呼び込むための行事ですが、豆で鬼を退治することができのでしょうか？さまざまな説がありますが、大豆は、五穀のひとつで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきました。米よりも粒が大きく、穀霊で悪霊を祓うのに最適であることや、魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて、魔を滅する（魔滅＝まめ）ということが由来であります。

一般的な豆まきのノウハウを紹介します。できるだけ家族全員が揃い、窓を開けて「鬼は外！」と外へ向かってまき、鬼が戻らないよう、すぐに窓を閉めてから「福は内！」と室内にまきます。奥の部屋から順番に、最後は玄関までまいて、家中の鬼を追いつきます。豆まきが終わったら、新しい年の厄払いとして、1年間無事に過ごせるよう、年齢よりも1つ多く豆を食べるとよいそうです。

節分は、数ある年中行事のなかでも人気が高く、みんなの幸せを願う楽しい行事とされています。



「きょうはせつぶん」1955年 武井武雄

今井竜五

今月の子育てキーワード（胎児期）「私なりの妊娠期の過ごし方を見つけましょう」

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。～成長樹（期）子育て実践ポイントより～