

♣♣♣♣♣♣♣♣♣ **やまびこ公園 9月のイベント** ♣♣♣♣♣♣♣♣♣

♣第3回やまびこ草木染教室

日時…9月13日(木) 午前10時～午後3時

場所…やまびこ公園中央ひろば休憩所

参加費…1,000円

(別途材料費:ストール1枚1,500円～)

持ち物…昼食、エプロン、厚手のゴム手袋



♣やまびこ夜景コンサート 第2夜

『歌とともに巡る世界の四季・私たちが伝えたい歌』

日時…9月22日(土) 午後6時開場 6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン(駐車場誘導あり)

出演…ソプラノ:相良夏美・関 桃子、ピアノ:小口梨菜

チケット…大人2,000円、高校生以下1,000円

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313/カノラホール ☎24-1300 (コンサートのみ)

9月の **諏訪湖ハイツ**

♥ロビー展示

●諏訪シニア賛助会写真グループ 写真展

期間…9月1日(土)～15日(土)

●M・H・ハーモニー プリザーブドフラワー

期間…9月16日(日)～30日(日)

♥コンサート・パフォーマンス(芝庭 雨天中止)

●太極拳 表演「心」

日時…9月8日(土) 午後1時～1時40分

コンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

八ヶ岳を見ながらお買い物。掘り出しものを見つけよう。

日時…9月9日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥災害支援チャリティ 大浴場半額デー

9月17日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常

の半額とし、当日の入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。

♥全国新作花火競技大会 観覧席提供…9月1日(土)

中2階バルコニー・大会議室、中3階コンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

◎臨時休館のおしらせ

施設の長寿命化に向けた電気・機械設備の改修工事と温泉配管の定期洗浄のため、臨時休業します。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力をお願いします。

●電気設備改修工事…10月6日(土)～8日(月・祝)

●温泉配管洗浄…10月17日(水)・18日(木)

※18日は研修施設のみ営業

●温泉機械設備改修工事…11月13日(火)～16日(金)

※4日間とも研修施設のみ営業

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290 / 工事に関する問合せ●社会福祉課(内線1256)

美肌の湯 **ロマネット**

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…9月13日(木)

※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引になります! 詳しくは館内掲示板をご覧ください。



◎本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。

※他クーポン券・割引券との併用はできません。

キリトリ線

おかや温泉  
ロマネット

**岡谷市民特別割引券**

大人 530円→400円

小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。

有効期限:平成30年9月1日～9月30日

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

9月のおすすめは、夏野菜カレー 870円です! 夏野菜たっぷりカレーで夏バテを吹き飛ばしましょう!

※おすすめメニューは変更になる場合があります。



★コミック新タイトル入荷

2階休憩室に設置のコミック、約180冊を入れ替え! 少年コミックなど人気作品が多数入荷! 最新刊もありますよ! リクエストも受付中!



★毎年恒例! 秋の味覚!

今年もおいしい秋の味覚・果物を特別販売します! 販売日時は館内掲示板でご確認ください。お楽しみに♪



問合せ●ロマネット ☎27-6080

# 10月1日からシルキーバスの時刻表が変わります

乗って残そう  
公共交通



ダイヤ改正後の時刻表、新設の停留所については、広報9月号とあわせて配布した「シルキーバス運行路線図／時刻表」をご覧ください。間違いのないようご注意ください。

引き続き、市民のみなさんの足として、シルキーバスを運行できるよう、持続可能な公共交通の実現をめざします。

## ダイヤ改正

### ●今井長地線

【岡谷駅南口】

午前10時18分発 ⇒ 10時21分発へ変更。

### ●長地今井線

【岡谷駅南口】

午前8時55分発 ⇒ 8時58分発へ変更。

午前10時49分発 ⇒ 10時52分発へ変更。

### ●市街地循環西ルート線右回り

【岡谷市民病院前】

午後2時40分発 ⇒ 2時47分発へ変更。

### ●川岸線

バス停「中央印刷前」、「成田町」、「本通り三ツ角」、「岡谷駅」の停車時刻が、一部の便で変更となります。詳しくは、新しい時刻表をご覧ください。

シルキーバス、  
スワンバスに乗ってみませんか？

## 『無料体験乗車券』

有効期間…10月1日(月)～11月30日(金)

対象路線…シルキーバス全路線

スワンバス全路線

※1枚ずつ切り取ってご利用ください。

シルキーバス  
無料体験乗車券

有効期間：平成30年10月1日～11月30日

みなさんに、より気軽にバスを利用していただけるよう、無料体験乗車券を作成しました。この機会に、ぜひご乗車いただき、バスの快適さ、便利さを改めて体験してみてください。

## 停留所の新設

バス停「祐愛病院正面口」を新設します。

市街地循環西ルート線、市街地循環東ルート線が停車します。



## 便利なアプリ「信州ナビ」

県では、「県内のバス・鉄道などの交通案内」や「観光情報」を“まるごと提供”するスマートフォン向け無料アプリ「信州ナビ」を配信しています。シルキーバスはもちろん、県内の公共交通の時刻表を調べられ、出発地と目的地を選択するだけで、乗り換えもかんたん表示。ぜひご利用ください。



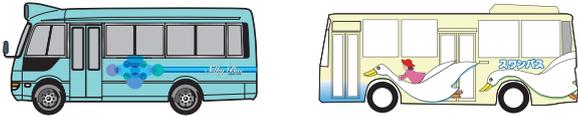
問合せ ● 商業観光課 (内線1452)

乗って残そう  
公共交通

# シルキーバス・スワンバスに乗ってみよう!

初めてだけど、どうやって乗るのかな? バスの乗り方をご案内します。

## バス車両



- ①行き先を確認し、前扉から乗車します。  
※バスの正面上部に路線番号と行き先が表示されています。
- ②座席に座ります。
- ③降りる停留所がアナウンスされたら降車ボタンを押します。
- ④運賃箱へ運賃または回数券を入れます。  
※おつりは出ません。両替機であらかじめ両替をしてから入れてください。
- ⑤前扉から降車します。

## ジャンボタクシー車両



該当路線：今井長地線の一部、  
市街地循環西ルート線(左回り)、  
やまびこ公園線、川岸橋原線

- ①乗車します。
- ②料金を支払い、行き先を伝えます。  
※ジャンボタクシー車両は前払いです。運賃箱はありませんので、乗務員に直接お支払いください。
- ③座席に座ります。
- ④降りる停留所が近づいたら降りることを伝えます。  
※不明な場合や、②で行き先を伝えていけば省略。
- ⑤目的地に着いたら降車します。

市ホームページで乗り方ムービーも公開していますので、ご覧ください。 <http://www.city.okaya.lg.jp/site/silkybus/9637.html>

## 「シルキーバス運行路線図／時刻表」の使い方

今月の広報とあわせて配布していますので、ご覧ください。

- ① 2・3ページの運行路線図でバス停を探します。
- ② ● 出発地と目的地が同じ色のライン上にある  
⇒ その路線の時刻表をチェック  
● 出発地と目的地が同じ色のライン上にない ⇒ 乗り換えが必要  
多くの路線が「岡谷市民病院前」バス停を経由しているため、15ページの岡谷市民病院前の乗り換え案内とそれぞれの路線の時刻表をチェック。

例えば 出発地：西部中学校北 → 目的地：シルクファクトおかや  
出発予定時刻：午前9時ごろ の場合

- ① 2・3ページの運行路線図で、「西部中学校北」と「シルクファクトおかや」のバス停を探します。  
西部中学校北は【赤】ラインの川岸線、シルクファクトおかやは【ピンク】ラインの市街地循環東ルート線が走っています。
- ② 路線が異なるので乗り換えます。  
まず8ページの川岸線の時刻を確認。  
出発予定時刻の午前9時に近い時間だと…  
西部中学校北 8:58発 ⇒ 岡谷市民病院前 9:15着  
次に、6ページの市街地循環東ルート線の時刻を確認。  
川岸線が「岡谷市民病院前」に9時15分に到着するので、乗り換えるなら…  
岡谷市民病院前 9:22発 ⇒ シルクファクトおかや 9:23着

このように時刻表を利用すると、バスを乗り継いで目的地まで行くことができます。乗り換えが必要な場合は、14・15ページの乗り換え案内が便利です。さあ、バスに乗ってお出かけしましょう!

問合せ●商業観光課(内線1452)

シルキーバス、  
スワンバスに乗ってみませんか?

## 『無料体験乗車券』

有効期間…10月1日(月)～11月30日(金)  
対象路線…シルキーバス・スワンバス全路線  
※1枚ずつ切り取ってご利用ください。

みなさんに、より気軽にバスを利用していただけるよう、無料体験乗車券を作成しました。この機会に、ぜひご乗車いただき、バスの快適さ、便利さを改めて体験してみてください。

原本のみ使用可能です。  
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。  
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。  
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。  
1日券との交換はできません。

原本のみ使用可能です。  
1日券との交換はできません。



# 9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動月間」です



元気で楽しく、いきいきとした生活を送るためにも、日々の生活習慣を見直し、自分にあった健康づくりに取り組んでみませんか。

## 食塩と病気の関係

食塩のとりすぎは、高血圧につながりやすく、高血圧は、脳卒中や心筋梗塞、腎疾患などの原因になります。日々の食事のなかで、できることから減塩をすすめましょう。  
〔健康日本21(第二次)〕



## 無理なくできる減塩のコツ

「こ・う・や・さん」で味つけの工夫を!

<p><b>こ</b> 香辛料</p> <p>香辛料をきかせる</p> 	<p><b>う</b> うま味</p> <p>天然のだしでうまみを増やす</p> 
<p><b>や</b> 薬味</p> <p>香味野菜で味にアクセントを</p> 	<p><b>さん</b> 酸味</p> <p>酸味で素材の味をひきたてる</p> 

減塩おすすめレシピ

## じゃがいもの簡単きんぴら



○ポイント○

仕上げに表面に味つけすると、少ない調味料でもおいしくいただけます。

### 〈材料〉4人分

- じゃがいも…中1個
- 焼豚…60g
- にんじん…中1/2本
- つきこんにやく…40g
- ピーマン…1個
- エリンギ…中1本
- ごま油…大さじ1
- 水…大さじ2
- めんつゆ…大さじ1
- 七味とうがらし…少々

### 〈作り方〉

- ①じゃがいも、焼豚、にんじん、エリンギは拍子木切りに、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、つきこんにやく、にんじん、焼豚を炒める。
- ③じゃがいもを加え、軽く差し水をしながら炒める。
- ④じゃがいもが透明になってきたら、ピーマン、エリンギを加え、さっと炒める。
- ⑤めんつゆで味つけし、お好みで七味をかけてできあがり。

問合せ●健康推進課(内線1182)

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