

企業集積の技術を紹介!
がんばる企業の展示
都市間交流企業の展示

すぐに役立つ!
ビジネス講演会

自作コマで挑戦してみよう!
第4回 世界一回る
精密コマコンペティション

おかやの技術が大集合!
ものづくりファクトリー(体験)
カラフル鉛筆立てづくり

僕らは未来のエンジニア!
地元学生の事例発表

京セラ其長野岡谷工場
京セラ環境出前授業

信越ハーネス㈱
ワイヤーハーネスを使って
キーホルダーをつくろう
電線で「すわ湖太郎」に色をつけよう

ロボ団
レゴブロックでつくる
ロボットプログラミング教室

横牛越製作所
水田睦暁ラジコン草刈り機
「カルスラー」実演

SUWA小型ロケットプロジェクト
イラストをロケットにのせよう
※先着30名

特別展示

IHIグループ

(株)IHI
GE Passport20
ターボファンエンジン
「模型」

(株)IHIエアロスペース
イブシロン「模型」

(株)IHIエアロ
マニファクチャリング
CF34-8
ファンモジュール「実機」



体験教室

岡谷工業高等学校 電気部
太陽エネルギーを使い、元気に走る。
今年の千支 いのししロボットを作ろう!

公立諏訪東京理科大学 田邊造研究室
タッチで七色に変わるランタンを作ろう!

セイコーエプソン㈱
親子腕時計組み立て教室

BeeTree
プログラミング教室
～自分だけのゲームを作ろう～

TECHNO PLAZA OKAYA

岡谷
OKAYA

テクノプラザおかや ものづくり フェア 2019

ものづくり・ひとづくり・ゆめづくり
～未来を見据えて～

入場無料
アンケートに答えて
記念品を
ゲット!!

2 | 1 . 2
fri sat

10:00-17:00

10:00-16:00



2日
同時開催

マイコンカーラリー・テクノプラザおかや杯2019
岡谷市観光みやげ品展示販売会

会場 駐車場に限りがございますので公共交通機関をご利用ください。

テクノプラザおかや・ララオカや 特設会場

【観光みやげ品などが当たる大抽選会 開催!!】
★500本以上の景品を用意してお待ちしています。

当日参加できるものづくり体験など、ご家族で楽しめるイベントです。ぜひご来場ください!

ものづくりフェアに関する問合せ●テクノプラザおかや(工業振興課) ☎21-7000 <http://www.tech-okaya.jp>
観光みやげ品展示販売会に関する問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

食育 ひろば

元気な一日は朝ごはんから！ 「一年の計は朝ごはんにあり」

～家族みんなで朝ごはんを食べましょう！～

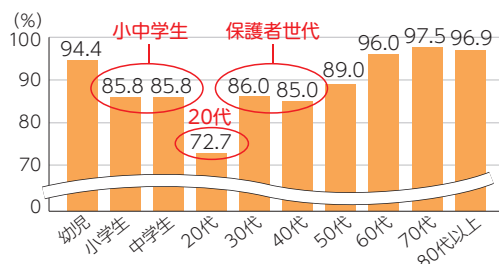
朝ごはん食べて
日々前進！



【朝ごはんを食べる】

- 脳にエネルギーが補給される → 脳が活発に動き出します。
- 胃腸が動き始め、体温が上がる → 体全体が目覚め元気に活動することができます。

朝食を毎朝食べる人の割合



平成28年度保育園生活アンケート・
児童生徒の生活習慣アンケート・
市民アンケートより

小中学生とその保護者世代は、朝食を毎朝食べる割合が低く、20代になるとさらに食べなくなります。子どもの頃から「食べる習慣」をつけることが大切です。

主食…パワーの源

ごはん、パン、めん類など



主菜…筋肉や血液の源

たまご料理、ハム、ウィンナー、焼き魚、ツナ、納豆、豆腐など



副菜…体の調子を整える

野菜サラダ、おひたし、煮物など



汁・飲み物・果物

味噌汁、スープ、牛乳、ヨーグルトなど



ごはんにも
パンにも合う！

朝ごはんスープ〈味噌スープ〉～学校給食メニューより～

味噌と牛乳の
相性バツグン！



具たくさんにすると、スプーン杯で「主菜」「副菜」「汁」の3役をこなします！
主食+具たくさんスープでバランスOK！

〈材料〉4人分

たまねぎ…1/4玉
にんじん…1/3本
じゃがいも…大1コ
キャベツ…1枚
コーン缶詰…大さじ2
ベーコン…2枚
水…500cc
コンソメ顆粒…小さじ1
味噌…大さじ1.5
牛乳…100cc
コショウ…少々

〈作り方〉

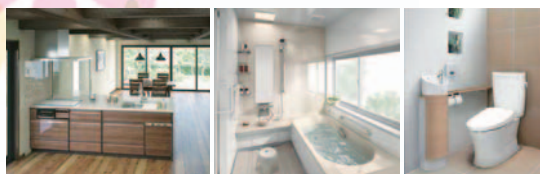
- ①野菜は食べやすい大きさに、ベーコンは2～3cm幅に切る。
- ②鍋に分量の水とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンを入れて火にかける。
- ③野菜がやわらかくなったら、コンソメ、キャベツ、コーンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④味噌を溶き入れ、牛乳を入れる。
- ⑤お好みでコショウを入れて、できあがり！

1人分：エネルギー 89kcal・塩分 1.0g

問合せ●健康推進課(内線1181)

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

12月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

特集1を見て、今は40代になる娘が応募したことを思い出しました。当時と比べたらカラフルで詳細にまとめられているようで驚きました。岡谷の子どもたちは素晴らしいですね。

M・Kさん(川岸中)

▼小学生とは思えない完成度の高さに驚きますよね。今回の取材で、県知事賞を受賞した3人は、テーマの設定からアンケートなどでの情報収集、わかりやすいグラフの作成、見やすくきれいな色の使い方法など、工夫と努力を重ね、時間をかけて作り上げたことがわかり、本当にすばらしいと感じました。岡谷の子どもたちが活躍してくれることは、とてもうれしいですね。

暖かな小春日和の日が続いて、外仕事の片付けはとも助かりました。里は雪の少ないおだやかな冬であってほしいです。若い高校生生の活動に元気をもらっています。

M・Hさん(堀ノ内)

▼この冬は暖冬の可能性が高いといわれますが、暖冬は雪が多いという情報もあるので、要注意です。

「Voice of AOHs(高校生まちづくり会議)」では高校生たちが岡谷を盛り上げようと主体的に活動に取り組んでくれています。今後の活動にも注目してください！

もうカレンダーも残り1枚となりました。いろいろなことがあった1年でしたが、来年は平成最後の年です。5月から新元号となります。平穏な年になりますようにと願っております。

H・Sさん(成田町)

▼毎年この時期には、みなさんからこのようなお声をいただき、わたしも1年を振り返りながら書いています。今年の世相を表す漢字は「災」が選ばれ、地震や豪雨など大きな災害が相次いだことが選考の理由となりました。平成最後の年、そして新元号となる2019年こそは、災害や不安のない、穏やかな年になることを願っています。

※広報おかや12月号10ページ「市の財政状況をお知らせします」の歳入のグラフにある、市税の収入済額「37.93」は、正しくは「37.98」です。訂正のお願いと併せてお詫びします。

子育て・家庭と両立し、再就職を考える女性を応援します!!

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

～就職に向けた準備をしましょう～

配偶者控除? 社会保険ってどうなるの? 働く前に準備しておくことや、求人票の見方、面接はどうすればいいの? …就職にあたり、自分や家族の準備をすすめ、自分に合った「働き方」を見つけてみましょう。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。岡谷で就職を考えている女性のみなさん、ぜひご参加ください♪

★再就職応援セミナー(第1部)

時間…午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

定員…20名(事前の申し込みが必要です)

講師…キャリアコンサルタント 松本理恵さん

★ミニ就職説明会(第2部)

●市内企業8社程度参加予定

●ハローワークによる就職相談コーナー

時間…午後0時10分～(参加者受付:正午～1時30分)

場所…カルチャーセンター 第1多目的ホール



参加無料

託児あり



対象…出産・子育て・介護などで離職し、再就職を希望している女性、これから働きたいと思っている女性

※ミニ就職会へのみの参加も可能

※託児は事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。(1月10日(木)締切・先着4名)

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

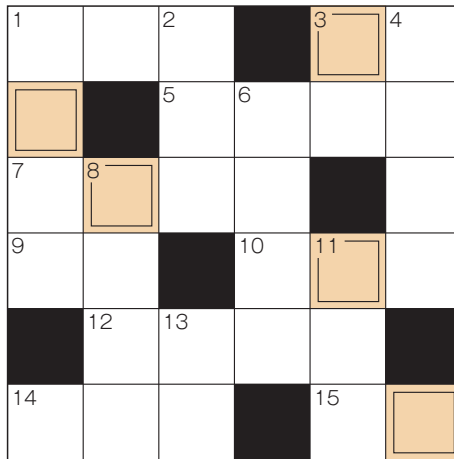
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.397

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、うなぎのまち岡谷共通
利用券(1,000円)とロマネット入浴券
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。1月11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)

●12月号の答えと当選者

「シンメイショウ(神明小)」

正解数35通(応募総数36通)のなかから抽選で、M・Sさん
(川岸中)、J・Kさん(長地鎮)、K・Hさん(湊)、S・Hさん(川
岸中)、M・Mさん(川岸東)に、ロマネット入浴券をお送り
します。



◆ヨコのカギ

- 1 新年恒例の成人式も出初め式もここで
行われます
- 3 ○○を食らわば皿まで
- 5 間下堤公園の脇を通り、本町で暗きよに
入り、塚間川に合流
- 7 割り切れます
- 9 Dad
- 10 本筋や本質から外れた、あまり重要で
ない部分
- 12 ○○○を持って行動する人。権力志向
も強かったりします
- 14 ヨコ5はちょうど○○○町の東境でもあ
ります
- 15 ひと声

◆タテのカギ

- 1 天竜川に最初にかかる○○○○橋
- 2 首都はヴィエンチャン
- 3 こんな雪はかんべんしてほしいですね
- 4 お蚕さまの主食です
- 6 岡谷南高校の○○○○歌は弁天ヶ丘
- 8 ハヶ岳を望む高台にある霊園
- 11 ○○○のごとく嫌う。へびとさそり、両
方とも好きな人は少ないですね
- 13 能や狂言の主人公



「みなさん
おめでとうございます」
1962年 武井武雄

今年も市民総参加のまちづくりを推進し、市
民福祉の向上と岡谷市の発展に、全力で取り組ん
でまいります。

今井竜五

「夢と希望を紡ぐ」とは、本市の礎を築いた製糸業・繭から繊維を引き
出し、よりをかけて糸にするゝになぞらえて、さまざまものの結びつ
きにより、市民やまちが抱く夢や希望が紡ぎ出され、実現し、シルクの
ように美しく強く、そして輝きを放つ人々とまちを表しています。

「たくましいまち」は、岡谷に住み、働き、学び、訪れるすべての人々が、
安全で安心して暮らしたり、過ごしたりすることができるとしての
「やさしさ」と、産業振興によるまちの活力やにぎわいはじめ、安定し
た財政基盤など、さまざまなものに支えられた「揺
るぎない力強さ」をイメージしています。

まちづくりの中心は「人」であり、いつの時代も、また、どのような状
況下にあっても変わることのない普遍的なものです。「人結び」とは、本
市に関わるすべての「人」と「人」があたたかい「心」でまじわり、多様な主
体による地域の支え合いがさらに強くなっていくことをはじめ、「人」と
「もの」や、「人」と「こと」、「人」と「情報」など、あらゆるものの結びつき
が深化していくことを表しています。

新しい年である平成31年が始まりました。岡谷市では、3月までは「第
4次岡谷市総合計画」を総括し計画の実現に努め、4月からは、岡谷市
のまちづくりの新たな指針となる「第5次岡谷市総合計画」がスタートす
る重要な年となります。将来都市像として「人結び 夢と希望を紡ぐ」た
くましいまち岡谷」を掲げ、その実現に向けて力強い第一歩を踏み出した
と思います。

平成22年5月から始めました「市長随想」は、紙面の構成などからお休
みをした月もありましたが、100回を迎えました。多くの皆様から、
感想や意見などもいただいております、お読みいただいている皆様には、心か
ら感謝を申し上げます。



【市長随想 100】
「100回に寄せて」