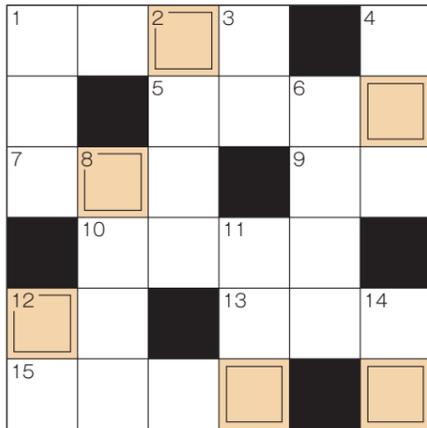


脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.420  
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市に関する言葉ができます。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。12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)

●11月号の答えと当選者

「コドモノクニ(こどものくに)」

正解数46通(応募総数46通)のなかから抽選で、M・Tさん(郷田)、Y・Fさん(長地出早)、S・Mさん(加茂町)、M・Tさん(加茂町)、H・Kさん(天竜町)に、ロマネット入浴券をお送りします。

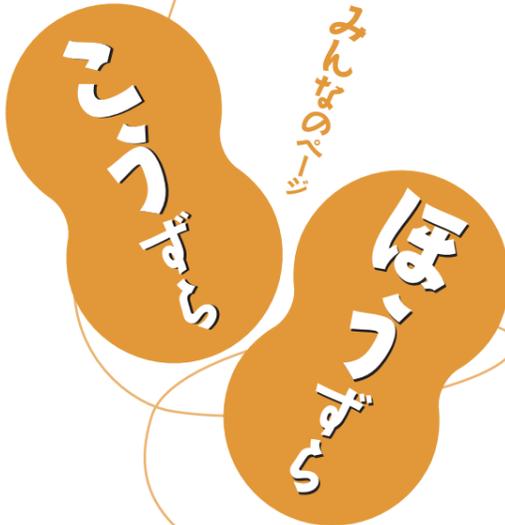


◆ヨコのカギ

- 1 岡谷でいちばん高いこの山にも、雪の便りが
- 5 日本に来るのは来日、では島は?
- 7 決します
- 9 神様に仕えます
- 10 牛のこれはこれで食べるのが美味
- 12 阿といえ
- 13 八重桜の並木もみごとな○○○川
- 15 各区にあり、福祉の推進役となる○○○○センター

◆タテのカギ

- 1 金唐紙もみごとな旧○○○家
- 2 茶
- 3 校章はWを4つ組み合わせた○○部中
- 4 顔面把手付深鉢形土器や壺を持つ妊婦土偶などの○○○資料
- 6 シルクでつながる姉妹都市
- 8 優しい温かみ。でも低温やけどには要注意
- 11 やきもち
- 12 むしゃくしゃしたときは、これを晴らしましょう
- 14 平成16年に制定された「岡谷市市民総参加の○○づくり基本条例」



「こうざら ほうざら」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) 秘書広報課広報聴担当 行

こえ  
11月のハガキから

▼は広報聴担当より  
岡谷市の就職についての特集を読んで、地元でどのように働いているのかを知ることができ、自分も地元での就職を考えてみたいと思います。 K・Tさん(長地鎮)  
▼11月号の特集が、これから就職を考えている人に届いたことをとてもうれしく思います。今回、残念ながら載せきれなかったすばらしい企業が岡谷にはたくさんありますので、ぜひ調べてみてください。就職を考えるうえでたくさんの方の選肢があり、岡谷で働き、岡谷で暮らすというのを考えてみてください。岡谷市はみなさんを応援しています！

朝夕の冷え込みも厳しくなり、諏訪盆地を囲む山々も色づき始めました。やがてカラマツが黄金色に染まり、みごとに景色となります。わたしたちの目を楽しませてくれます。 S・Hさん(成田町)  
▼今年の紅葉も本当にきれいなね！岡谷は自然豊かで、季節の移り変わりを身近に感じることが出来る素晴らしいところだと思います。これから山には雪が降り、またさまざまな表情を見せてくれるでしょう。今年は大勢で景色を楽しむ機会が少なかったかもしれないですが、体調に気を付けて、これからの季節を楽しみましょうね！  
1歳9か月になる孫がいます。昨年お嫁さんと孫と3人で、こどもくに行きました。わたしは初めてでしたが、天候に関係なく遊ぶことができ、お友だちもできそうな施設で感動しました。 Y・Nさん(神明町)  
▼こどもくには、多くの子どもたちが遊びに来るので、たくさんお友だちができてうれしいですね！空間も広く、いろいろな遊具があるので、お天気が悪くても遊びのびと遊ぶことができます。また、子どもだけでなく、同年代の子どもの持つ保護者同士で関わり合えることができるので、リフレッシュできたり、子育ての悩みなどを話すこともできますね。看護師や栄養士などの子育て相談も行っていきますので、そちらも活用してみてください。



「はなこさんのゆめ」1951年 武井武雄

今年1年、市政推進にご理解・ご協力いただき、迎えます新年が、市民の皆様と岡谷市に誇りを持って、平穏で幸多き年となることを願っています。

今井竜五



【市長随想】  
「環境対策の節目」

10月26日に菅内閣総理大臣の所信表明演説があり、菅政権は成長戦略の柱として、経済と環境の好循環を掲げ、「グリーン社会の実現」に注力することとし、2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、「カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現」を目指すことを宣言しました。また、長野県においても、昨年12月6日に阿部知事が「気候非常事態」を宣言、4月1日にはその理念を具現化するための「長野県気候危機突破方針」により、2050年度までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを示しました。

岡谷市では環境対策の一環として、太陽光や地熱などの再生可能エネルギーの有効活用や防犯灯のLED化などを推進してまいりましたが、これからはさらに一歩進んだ対策が必要となってまいります。また、エネルギー消費という視点以外でも温暖化対策に積極的に取り組むことにより、新しい技術や消費を産み出し、経済の成長につながるという発想の転換が必要となってまいります。広報おかや6月号でも触れましたが、地球温暖化対策は全世界共通の喫緊の課題であり、そのための脱炭素社会の実現には、市民の皆様のご理解とご協力が不可欠であります。2050年まであと30年の限られた時間ではありますが、これを機に、地球環境を見据えた第一歩を踏み出してみよう。

12月になり、なにかと忙しくなるとともに、気温も下がり、乾燥してまいります。また、この冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されております。健康管理には十分に注意をしていただき、心身ともに健康で明るく新年をお迎えください。

撮り歩きおかや Report 3

「#岡谷市」「#okaya」「#お買い物するなら岡谷」をつけて岡谷を盛りあげよう！  
10月号の特集で紹介した「映える写真」を参考に、市内のいろいろなものを発信してみよう！このコーナーでは、市内の映える写真を紹介していきます。

Okaya Toriaruki\_Okaya!

岡谷のお花屋さん「ダンフラワーズ」お花を大好きなお店の方が本当にステキ！生活のなかにお花を取り入れたい！  
#ダンフラワーズ #花屋 #生花 #お買い物するなら岡谷 #okaya

Okaya Toriaruki\_Okaya!

出早公園の紅葉 岡谷の秋といえばここ！池に浮かんだ落ち葉もとてもきれい…  
#出早公園 #紅葉 #紅葉狩り #秋 #岡谷市 #長野県 #岡谷市観光協会

岡谷の魅力を発信

商業観光課 Instagram [enjoy\_okaya]

岡谷市観光協会公式 Instagram [tabitabi\_okaya]

※写真は商業観光課Instagram、岡谷市観光協会Instagramに掲載されているものです。  
※掲載希望についてはお問い合わせください。

問合せ●商業観光課(内線1453)

令和2年度  
岡谷市  
健康づくり  
講演会

# 正しく知ろう 糖尿病

～毎日の生活から糖尿病を予防・改善して健康長寿～

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、感染予防とともに糖尿病など生活習慣病の発症予防や重症化予防は、より一層重要となっています。

糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま発症し、知らないうちに血管を傷つけ、神経や目、腎臓などに合併症を引き起こします。

糖尿病について学び、生活習慣の改善に取り組みましょう!



**日時** 12月12日(土) 午後1時30分～3時(受付開始: 1時)  
**場所** カノラホール 小ホール  
**講師** 岡谷市民病院 糖尿病センター  
センター長 関戸 貴志 医師

参加無料  
申込み不要

健康ポイント対象事業  
**Okaya Pay**  
50ポイントもらえます

主催…岡谷市  
共催…岡谷市保健委員連合会

※ご来場の際は、マスクの着用と手指消毒にご協力ください。また、当日は受付で氏名・連絡先を記入していただけます。  
※新型コロナウイルスの感染状況により、講演会を中止することがあります。その場合は、市ホームページなどでお知らせしますので、ご承知おきください。

問合せ●健康推進課(内線1192)

関連  
イベント

## 岡谷市民病院 糖尿病教室

### 「知って得する、糖尿病にならないために今日からできること」

糖尿病看護認定看護師の説明や、糖尿病に関するパネル展示のほか、午前11時からは栄養相談や健康相談、血管年齢測定を行います。この機会に糖尿病についての理解を深め、生活習慣を見直してみましょう。

日時…12月16日(水) 午前10時～午後3時  
場所…レイクウォーク岡谷 1階 レイクコート(イベント広場)

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000