

おたんじょうびおめでとう!

こどものくにに遊びに来た
おともだちです

おおきく
なったね
2月生まれのおともだち

3さい



いおさん

いお、3歳の誕生日おめでとう。4月からは年少さん。すくすく大きくなあれ。

2さい



きょうやさん

いつもたくさんの幸せをありがとう! これからもすてきな思い出をつくっていきましょう!

2さい



みなとさん

2歳おめでとう! これからもたくさん食べて、たくさん遊んで、元気に育ってね!

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 ●

地域おこし協力隊 活動日記

2度目の冬。自転車生活の挑戦。

この原稿を書いている12月下旬、雪がうっすらと積もる日があったり、水たまりに氷が張っていたりと、日々本格的な冬に近づいている感じがしています。

そんな12月下旬になった今も、自転車で通勤をしています。車も一応持っているのですが、自転車の通勤にこだわっています。その理由は「移住相談」にあります。

わたしは出身が福島県で、その後石川県、埼玉県と住んだことがあります。そのほか、趣味のツーリングやドライブでたくさんの「まち」を見てきました。そんなわたしが岡谷市をみて何を思ったか。それは、「地方としてはかなり珍しい密度だ」ということです。

これを移住相談の場でわかりやすく表現するには、わたしは毎回、「最悪、車がなくても生きていけます」と話します（「当然車があった方が良いです」と前置きをしますが）。

そんな自分が毎日車で生活していたらどうでしょう。説



@NAGANO_OKAYA_LIFE



地域おこし協力隊
宮島

得力がありません。少なくとも平日は自転車で生活することで、「実際、わたしも平日はほとんど車は使いません」と言うことができるんです。そんなわけで、真夏も真冬も自転車通勤にこだわっています。昨年の冬もなんとか自転車通勤で乗り越えることができましたので、今年もがんばってみたいと思います。

※二度目の岡谷の冬で心が折れて、車で通勤していても大目に見てやってください……!

通勤や帰宅途中にすてきな景色に出会えて、ふとカメラを向けられる利点もあります





「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担当 行



1月の ハガキから

▼は広報広聴担当より

新年を迎え、今年は異常気象や争いのない、平穏な年であるように願わずにはいられません。健康で過ごせますように。

H・Kさん（長地梨久保）

▼いよいよ朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。2月の立春ごろまでは、一年で最も寒い時期になります。また、インフルエンザの感染が広がっています。気温の変化や健康管理には、十分に気を付けていただきたいと思います。



昨年は元日に、能登半島で地震がありました。今年は自然災害の少ない年になりますように。

○・Tさん（山下町）

▼能登半島の地震では、被災した石川県に対し、職員派遣による人的支援などに取り組んできました。その他にも、大雨による災害などが全国各地で発生しており、昨年は自然災害に対する備えの重要性を、強く認識する年でもありました。今年は災害が少ないことを願っていますが、普段から災害に備え準備していきましょう。



蚕糸公園のイルミネーションに、心も色鮮やかに癒されます。

K・Eさん（加茂町）

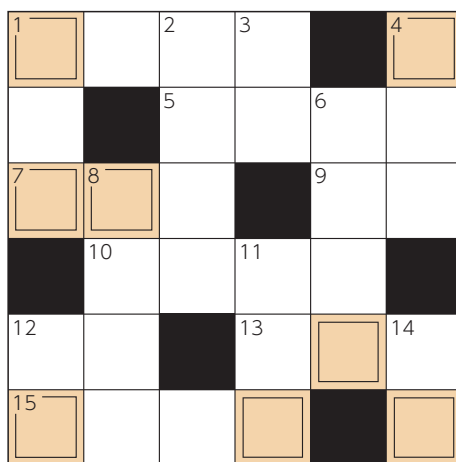
▼昨年度に引き続き、蚕糸公園のイルミネーションを実施しています。諏訪湖をイメージした青の光と旧岡谷市役所庁舎のライトアップが一体となり、幻想的な雰囲気となっていますので、多くの方々に足を運んでいただきたいと思っています。

◆ヨコのカギ

- 1 出早公園といえば紅葉とこれの名所
- 5 岡谷東高校の西、中央本線の南、田中線の南北あたり
- 7 甲子園に住むと言われています
- 9 カレーはライスもいいですが、これも
- 10 ルチャブリ、タコス、マヤ文明
- 12 お正月に久しぶりに遊んだ人も多いのでは
- 13 川岸学園構想では川岸小学校と岡谷○○
○中学校を一つの義務教育学校に移行
- 15 石

◆タテのカギ

- 1 横河川の東、下辰線と国道20号の間の○○○町
- 2 昨年12月、雲竜というこれが吉田館から蚕糸博物館に寄贈・移植されました
- 3 冠を正さず
- 4 子連れ狼の大五郎が父親を呼ぶときは
- 6 わっさか
- 8 トラブル、いざこざ、ごたごた
- 11 合ったり、そらしたり、気になったり、熱かったり、冷たかったり
- 12 このクイズには36あります
- 14 鎧、兜、甲冑、小手、手甲、具足など



脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.470

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4名に、うなぎのまち岡谷共通券（500円分）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、一言（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10日必着。（ひと言は「こね」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

「スワコ」（諏訪湖）

正解数36通（応募総数36通）の中から抽選で、Y・Eさん（長地梨久保）、U・Sさん（川岸上）、S・Nさん（長地権現町）、M・Rさん（本町）、Y・Yさん（神明町）に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。

1	ボ	ツ	チ	サ	オ
2	ー	コ	マ	ク	サ
3	ナ	ナ	ク	サ	カ
4	ス	ガ	カ	ゾ	ク
5	イ	チ	ド	ウ	
6	ア	キ	バ	ニ	ワ

病は突然やってくる 救うのはあなただ！

～急な体調悪化！こんな時どうする!?～

市民公開講座は、市民をはじめ近隣の地域住民に対し、健康増進や疾病予防に寄与することを目的に開催しており、病気や医療に関するさまざまな情報を提供しています。

今回は、岡谷市民病院の総合診療科部長の大橋慎一郎医師をはじめ、小児救急看護認定看護師の中林美枝看護師のほか、PUSHプロジェクト救命救

急講習インストラクターの職員が、突然やってくる子どもの体調不良についての講演と、突然目の前で人が倒れてしまった場合の対応について、PUSH講習会を行います。

いつどこでやってくるかわからない病気に対して備えるため、この機会にぜひご参加ください。

日時 2月15日(土) 午後1時30分～3時

場所 岡谷市民病院 3階 大会議室

対象…どなたでも参加できます。特に子どもを持つ保護者、スポーツ団体関係者にお勧めです。

定員…80名(定員となり次第締切)

申込み…電話、FAX、郵送、web、病院窓口にて受付。
2月12日(水)締切。

住所：〒394-8512 岡谷市本町4-11-33

FAX：23-0818

webからの申込みは
こちら▶



健康ポイント対象事業

Okaya Pay

50ポイントもらえます

聴講無料

要申込み



問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000(内線3631)