

おおき なったね

3月生まれのおともだち

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

3さい



あかりさん

毎日できることがどんどん増えるあかりちゃん。すくすく大きく元気に育ってね!

2さい



たいせいさん

たいせい2歳おめでとう! 毎日かわいい笑顔をありがとう。これからもすくすく育ってね。

1さい



こうさん

たくさん声が出るようになってきました。動くの大好きです。

● 掲載のご希望は「こどものくに」まで ☎24-8403 (5月生まれ募集中) ●

地域おこし協力隊 活動日記

新しい趣味を見つけました!

わたしの活動表の一覧には「シティプロモーション」というカッコ良い横文字が載っています。この言葉はかなりあいまいで、つかみどころがない、難しいものです。そのシティプロモーションの活動の一つに「SNS」の運用があります。主にインスタグラムで、岡谷市内のようすを動画で発信しています。これは、市外へのプロモーションはもちろん、市内の方に向けて「岡谷にもこんなにきれいな風景があるんだよ」という想いを込めてアップしています。ぜひみなさんにもご覧いただければと思います。

さて、そんなSNS運用の影響で、「趣味」が一つ増えました。それはすてきな景色を動画に収めることです。インスタグラムに使うのは、主に岡谷市の風景で、せいぜい諏訪地域などの近隣の風景です。しかしながら、出張や旅行、ドライブで訪れる遠方の場所であっても、すてきな風景を見つると、わざわざ足を止めて



@NAGANO_OKAYA_LIFE



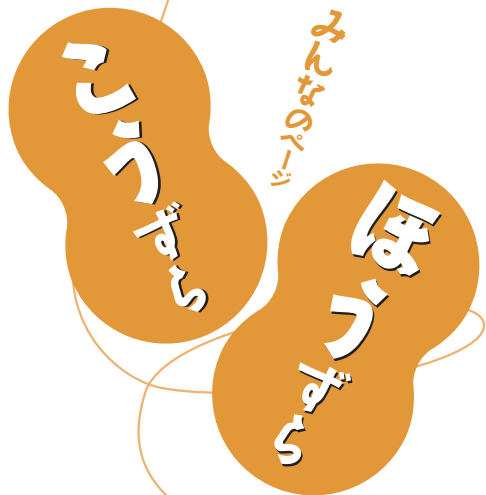
地域おこし協力隊
宮島

動画を撮ってしまいます。特に何かに使うわけでもないのですが、上手に撮れたりすると、少しばかり心が躍ります。

岡谷市は、四方八方いろいろな方向に出やすいすばらしい立地なので、毎週末のようにドライブをしてスマホのフォルダを圧迫する、そんな日々を過ごしています。すこし変わった趣味を見つけましたが、これもいろいろな場所に行きやすい岡谷に来たからかおれませぬ。



すてきな風景に出会えると得した気分になります
(写真は朝の諏訪湖)



「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



2月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

毎年この時期に、保育園や学校でうなぎが給食で食べられるので、子どもたちは楽しみにしています。

Y・Mさん(長地片間町)

▼今年も、「寒の土用丑の日」にあわせて、1月〜2月にかけて市内小中学校・保育園でうなぎ給食が行われました。この時期のうなぎは脂がのり、とてもおいしく栄養価も高いと言われています。各学校、各保育園によってメニューは異なりますが、子どもたちには大好評です。

初めてクロスワードパズルを完成させました。今までは、挑戦しても途中でわからなくなり

タイヤしていましたが、今回できたことでうれしくて応募させていただきます。

M・Fさん(長地出早)

▼クロスワードパズルの初完成おめでとうございます♡

さまざまな問題を解き答えを導き出すことは、とても難しいかと思いますが、正解を導き出せたときは何ともいえない喜びを感じますね。今後も、クロスワードパズルクイズをはじめ、さまざまなクイズに挑戦してみてください。

今年の冬も諏訪湖が「全面結氷」しなくて寂しいです。子どもの頃は、わざわざ諏訪湖の結氷を見に行ったり、湖上のスケートリンクでゲタスケートや、ホウキでリンクの掃除をしたりしました。なつかしい思い出です。

Y・Yさん(川岸上)

▼2月に入り、諏訪湖にうすい氷は張ったものの、今期も全面結氷にはなりません。数十年前は諏訪湖にも厚い氷が張り、湖上でゲタスケートなど楽しんでいましたね。現在より寒さも厳しかったと思いますが、元気にスケートをする姿が思い浮かびます。すてきな思い出ですね！

脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.471

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。それを教えてください。正解者のなかから抽選で5名に、オカヤペイ300ポイントをプレゼントします。

1		2		3	4
			5	6	
7	8				
9			10	11	
		12	13		
14				15	

◆ヨコのカギ

- 1 建御柱のときの掛け声。「○○○まーけ」
- 3 客からの迷惑行為を略して「○○ハラ」
- 5 勘違いから生まれた名所、○○○○公園
- 7 インターネットは○○○○ケーブルを通して海外とつながっています
- 9 1
- 10 home country
- 12 ピザやパスタにかけます
- 14 諏訪圏工業メッセでは多くの○○○が並びました
- 15 市の花は「りんどう」、市の木は「白樺」

◆タテのカギ

- 1 この区の公会堂はJAの向かい、お寺の隣
- 2 国の重要文化財、顔面○○○付深鉢形土器
- 3 ○○浜、○○社、○○諏訪
- 4 今年の干支を英語で
- 6 南アフリカの高原地帯でのみ栽培されている植物。お茶が有名
- 8 今年の夏開通予定。諏訪湖スマート○○○○チェンジ
- 11 ○○○よい、生きた○○○がしない
- 13 シルク、スワン

- 応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・オカヤペイカード番号(※カード(番号)を持っていない人はその旨お書きください)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。3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)

- 2月号の答えと当選者
「カマグチスイモン」(釜口水門)
正解数59通さん(応募総数59通)の中から抽選で、M・Mさん(東銀座)、N・Tさん(湊)、Y・Mさん(長地片間町)、H・Kさん(長地小萩)に、うなぎのまち岡谷共通券(500円分)をプレゼントします。

カ	タ	ク	リ	チ
タ		ワ	カ	ミ
マ	モ	ノ		ナ
	メ	キ	シ	コ
マ	ゴ		セ	イ
ス	ト	ン		グ

市民公開講座

歯周病と糖尿病

～意外と知らないお口と全身の関係性～

糖尿病と歯周病はお互いがリスクファクターで密接な関係があり、どちらか一方を治療しても改善が望めないとされています。糖尿病は重症化した場合に「失明する」あるいは「腎不全により人工透析が必要になる」など日常生活に多大な影響を与えます。日頃より歯周病の管理を適切に行ってお口の中の環境をよりよく維持することで、糖尿病の治療にも寄与することが知られています。

今回は、糖尿病と歯周病の関係を中心に、意外と知らないお口の中で起こること、口腔内細菌の全身への影響、お口の管理から健康長寿を達成するポイントなどを歯科医師の立場からお話しいたします。



日時…**3月8日(土)** 午後2時～3時20分(予定)

(開場：午後1時30分)

場所…カノラホール 小ホール

講師…^{はやし きよのり}林 清永 先生

長野県歯科医師会理事

元 岡谷市民病院特殊歯科口腔外科医長

申込み不要

聴講無料

問合せ●健康推進課(内線1181)