

健康スポーツドック（無料）

～あなたの体、チェックしてみませんか～

健康な体づくりのため、無料で健康スポーツドックを実施しています。

この機会に自分の体、体力をしっかりとチェックしてみませんか？

会場 …やまびこスケートの森トレーニングセンター

実施時間	10月	12月	12月で終了となります。
昼の部 午後2時～	24日(木)	12日(木)・26日(木)	
夜の部 午後6時30分～	定員に達しました	5日(木)・19日(木)	

※受診日から3か月間に限り、やまびこスケートの森トレーニングセンターが600円でご利用いただけます。



専門トレーナーによるトレーニング指導

～あなたのトレーニング、効果的ですか～

せっかくのトレーニングも自分の体力や目的に合っていないければ逆効果。

専門のトレーナーの指導が市民総合体育館トレーニングルームで受けられます。効果的なトレーニングメニューを探してみませんか？

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	10月	11月	12月以降については後日お知らせします。
午前の部 午前9時～	26日(土)	9日(土)・23日(土)	
夜の部 午後6時～	30日(水)	6日(水)・20日(水)	

※トレーナー指導を受ける際は、オリエンテーションを受けてください。
(午前の部 午前9時30分～、夜の部 午後6時30分～)

スポーツ教室 募集のおしらせ

◆申込	◆対象	◆場所	◆日時	太極拳教室(定員40名)
11月13日(水)まで	市内在住の小学生4～6年生および中学生の親子	市民総合体育館 第1・2B会議室	11月1日～1月31日 毎週金曜日(全12回) 午後1時30分～3時30分 (11/8は午後1時～3時)	
◆申込	◆対象	◆場所	◆日時	親子ボウリング教室(定員20組)
11月16日～12月14日	市内在住の小学生4～6年生	市民総合体育館 第1・2B会議室	11月16日～12月14日 毎週土曜日(全5回) 午後6時30分～8時30分	

◆申込	◆対象	◆場所	◆日時	フィギュアスケート教室(定員20名)
11月13日(水)まで	市内在住の小学生4～6年生	市民総合体育館 第1・2B会議室	11月18日～12月16日 毎週月曜日(全5回) 午後6時～8時まで	
◆申込	◆対象	◆場所	◆日時	アイスアリーナ
11月13日(水)まで	市内在住の小学生4～6年生	市民総合体育館 第1・2B会議室	11月13日(水)まで	
◆申込	◆対象	◆場所	◆日時	新体操教室(定員25名)
11月13日(水)まで	市内在住の小学生4～6年生	市民総合体育館 第1・2B会議室	11月16日～12月14日 毎週土曜日(全5回) 午後5時30分～7時30分	
◆申込	◆対象	◆場所	◆日時	カーリング教室(定員40名)
11月13日(水)まで	市内在住の小学生4～6年生	市民総合体育館 第1・2B会議室	11月17日～2月16日 毎月第3日曜日(全4回) 午後4時～7時	

スポーツの秋 良い汗流そう！

◆申し込み・問い合わせは…

スポーツ振興課

☎ 22-8800

FAX 22-8808

スポーツ フラッシュ



10/6

第12回岡谷市内小学校 エースドッジボール大会



52チームが参加し県大会出場を目指し
がんばりました。



10/5

スポーツ少年団秋季野球 4・6年生大会

4年生5チーム、6年生5チームによりさ
わやかな秋晴れの中、熱戦が繰り広げられま
した。

◆日時 11月19日～1月21日
毎回火曜日 (全8回)
午後7時～9時

◆場所 岡谷北部中学校体育館

◆対象 市内在住在勤の一般女性

◆申込 11月17日(日)まで

◆日時 11月19日～1月21日
毎回火曜日 (全8回)
午後7時～9時

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住在勤の一般女性

◆申込 11月17日(日)まで

◆日時 11月20日～12月18日
毎週水曜日 (全5回)
午後7時30分～9時

◆場所 市民総合体育館2B会議室

◆対象 市内在住在勤の一般女性

◆申込 11月18日(月)まで

◆日時 11月24日～2月2日
日曜日または祝日(全8回)
午後3時～6時30分

◆場所 やまびこスケートの森
アイスアリーナ

◆対象 市内在住の小中学生

◆申込 11月20日(水)まで

☆申込み、詳細事項については、
スポーツ振興課 ☎22-8800
までお問い合わせください。



11月 ファミリースポーツデー

市民総合体育館市民無料開放

日時：11月17日(日)

午前9時～午後4時

体育指導委員(3名)がいまの
で、お気軽に声をかけてください。

11月 ファミリースケートデー

やまびこスケートの森 市民無料開放
アイスアリーナ

日時：11月9日(土)

正午～午後5時

スケート指導員によるワンポイ
ントレッスンが無料で受けられ
ます。

市民プールからの お知らせ

10月20日(日)と11月17日(日)は、
ファミリースポーツデーのため営
業時間が午前9時から午後4時ま
でとなります。また、10月20日
(日)をもちまして、幼児プール、
スライダープールは閉場となりま
す。10月21日(月)からは屋内25
mプールのみの営業となります。

おページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

ぼくは、ウルトラマンが大好き。ウルト
ラマンの歌をたくさん覚えて歌ってるよ。
曲が流れたら何の歌かすぐ当てちゃうよ。
最近パズルにこってるんだよ。
☆平成11年9月23日生まれ。和典さん、
みどりさんの長男。



おかべ ゆうた
岡部 雄太 くん
(神明町3)

わが家の アイドル

No.141



かみじょう しんや
上條 真弥 くん
(山下町1)

ぼくは、アンパンマンが大好きで、いつ
もマイバッグにいろんなアンパンマングッ
ズを入れてるよ。手をつかないで、でんぐ
りがえしができるよ。すごいでしょ。お姉
ちゃんといっしょにお人形遊びも大好き。
☆平成12年8月2日生まれ。英雄さん、
真代さんの長男。

食生活の トピックス

Vol.19

『いなか汁』

金時豆が入った珍しい味噌汁。これ
からの季節、ゆずの香りが薄さをカ
バーします。彩りや食感が楽しめる
1品です。金時豆は戻して茹でて冷
凍しておくとも早くできます。



てきえん みそ 適塩おかず味噌汁 第7弾

市民のみなさんが考えた「適塩でおいしく食べられる工夫をした具たつぷ
りの味噌汁」を紹介しています。適塩味噌汁を食べて、味覚の再確認と健康
づくりに役立てましょう。

1人分栄養価

エネルギー…102kcal 塩分…1.1g

4人分材料

だいこん……………100g	金時豆(乾燥)……………20g	だし汁……………520cc
にんじん……………100g	生しいたけ……………4枚	(だし昆布…5cm、かつ
ごぼう……………100g	さやいんげん……………40g	お節…8g、水550cc)
油あげ……………40g	ゆず……………少々	赤味噌……………大さじ2弱

◆作り方

- ①(1番だしをとる)鍋に水と、切り込みを入れた昆布を煮立て、沸騰する直前に昆布を取り出す。かつお節を加えて沸騰したら、火を止めてしばらく置き、布巾でこす。
- ②金時豆は、水につけて戻し、軟らかく下茹でする。
- ③油揚げは油抜きし角切り、いんげんは茹でて3cmの長さに切る。
- ④だいこん、にんじん、ごぼうはさいの目に切り、下茹でする。
- ⑤だし汁に野菜を入れて、軟らかく煮る。煮えたら味噌を溶き、おわんに盛る。
- ⑥ゆずを細切りにして、添える。

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介しします。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

一品料理を紹介していた
ナッパ写真、また身近な
地域振興

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴係

（▼は広報担当からです）

9月のはがきから

雨毎に少しずつ涼しく
なりました。異常に暑
かったこの夏も、お陰様に夏
バテもせず風邪もひかず過ご
せたことに感謝です。日増し
に秋色も濃くなる季節ですね。

（大栄町・Nさん）

秋

風が心にせまるのを感じ
るころになりました。高
齢者生きがいデイサー
ビス「いきいきデイ」に参加
しています。私たちの区は昨
年8月にスタートしました。
どんなことをしてくれるか、
またどんな人たちが集まるの
かとちょっと不安を感じて参
加しましたが、回数が重なる
毎に楽しくなり今では四方山
話に花が咲き、束の間に時間
が過ぎます。踊り、体操、歌、
クイズ、手芸など、とても幅
広く楽しむことができ、お昼
のお弁当も楽しみの一つで
す。私は一人暮らしなので大
勢でいただくお弁当はとても
おいしい。おかげ様で1回も
休まずに参加しております。
ボケ防止にも最適です。カレ
ンダーに印をつけて待ってい
るこのごろです。

（川岸上・Nさん）

岡

谷市が東海地震の強化
地域に指定されたとい
うことですが、日ごろは忘れ
ていますが、地震はとても怖
いと思います。我が家は年老

いた母が昼間一人で家にいる
ので、本当に地震が起こった
ら逃げられるか、また命が助
かるかと不安です。できれば
岡谷には起きてほしくないな
ーと思います。

（川岸東・Mさん）

ラ

ラオカヤへ市役所出張
所が開設されたことは
大変いいと思います。いま
す。楽になりました。

（中央町・Hさん）

先

日岡谷病院の整形外科
に行き、大変な混みよ
うで、市としてどんな対策を
していたらいいのかわか
らなかつた。スミーズにお願
いしたい。（川岸東・Tさん）

▼回答（岡谷病院）…患者様の
待ち時間の短縮は、患者サ
ービス向上の重要な一つとして、

①再診患者様の受付方法は再
来受付機を導入しカルテ出
しの時間を短縮

②再診患者様の全予約制度
を導入し待ち時間を短縮

③複数医師がいる診療科では
初診と再診を分け診療をス
ムーズに行う

④自動計算システムの導入で
診療費の計算時間を短縮

⑤院外処方せんの推進を図
り、薬処方の待ち時間を少
なくする

など取り組んでおります。今
後も待ち時間解消のために一
層努力をしてまいります。

進め！ラムラム王（童画館情報）

展示のご案内

○～色彩と空間を操るスロヴァキアの絵本画家～
ドウシャン・カーライ展
展示中～11月26日（火）（最終日は午後5時閉館）

○大沢コレクション展
展示中～11月26日（火）
展示作品

- ・開花前線北上中
- ・Le coqN.1号
- ・遊ぶ妖精たち
- ・愛の船出
- ・蒼い海
- ・げるまにあ昔人形 他



「天竺聖母子図」

大沢コレクション

武井武雄が大沢三武郎氏のために命名したもので、
1972年（昭和47年）の「不思議海峡」の入手から始まり

1980年（昭和55年）ころまで収
集は続けられました。幼いころ
から憧れていた武井の描く「童
画」を、心の中に描かれた絵と
して集め続けた大沢氏。さらに
多くの人々の心の中にそれらの
絵を焼き付けてほしいとの願いから、歯科医院の診療室、
待合室に飾るとともに、診察券・薬袋にも武井のオリジ
ナルデザインを使い、患者の心を和ませました。これら
の貴重な作品は、イルフ童画館の収蔵品として1997年
（平成9年）岡谷市に寄贈され、毎年大沢コレクション
展として多くのみなさんにご覧いただいています。

大沢三武郎（1916～2000.6）

埼玉県大宮市で小児歯科医院開業

お知らせ

11月27日（水）は展示替えのため休館します。



「森で見た馬車」