



市民スケート大会 参加者募集！

(参加無料)



いよいよ本格的なスケートシーズン到来です。
自分の目標に向かって記録にチャレンジしてみよう！ さあ、みんなで楽しく滑りに行こう！

- 日 時** : 平成15年1月13日(祝)
開会式 午前8時30分 競技開始 午前9時00分
- 場 所** : やまびこ国際スケートセンター
- 競技種目** : 幼児(100m)
小学生(100m、300m、500m、1000m、1500m、リレー)
中・高生(500m、1500m、3000m)
一般(500m、1000m、1500m、リレー)
- 締 切** : 12月25日(水)
- 申 込 み** : 各園か各学校またはスポーツ振興課

※市民大会参加選手は、12月26日～平成15年1月12日まで貸し靴・滑走料が無料となります。また、付き添いの方も貸し靴・滑走料が無料となります。岡谷市やまびこ国際スケートセンター(屋外)のみ有効です。入場の際窓口でお申し出ください。

スケートの季節だよ！

やまびこ国際スケートセンター 問合せ ☎ 24-5210

<http://www.yamabiko.co.jp>

営業期間 11月23日(祝)～2月23日(日)

営業時間 午前8時～午後9時

区 分		一 般	高校生	中学生以下
滑走券	1回券(共通)	1,020円	820円	410円
	回数券(6枚綴)	5,100円	4,100円	2,050円
	シーズン券	25,500円	20,400円	10,200円
入場券	1回券(共通)	200円		
	回数券(6枚綴)	1,000円		
貸 靴 料		510円		

やまびこアイスアリーナ 問合せ ☎ 24-2494

営業期間 6月下旬～5月初旬

滑走券・入場券はすべて1回券です

区 分		一 般	高校生	中学生以下
滑走券	冬季料金(共通)	1,020円	820円	410円
	夏季料金	1,260円	950円	630円
	平成14年度の冬季料金期間は、11/23～2/23 以外は夏季料金			
入場券	1回券(共通)	200円		
貸 靴 料		510円		

- 競技会やイベント等で、一般滑走ができない日や時間帯があります。ご利用の際はご確認ください。
- 共通の券は両施設使用可能(発売当日に限る)
- 入場券は付き添いなどで入場できる券です(小学生以上)

寒さに負けず元気いっぱい
スポーツをしよう！

◆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



12/8 第12回 長野県 エースドッジボール大会

県内の小学生から一般までの44チーム約1500名の選手が集まり、熱戦が繰り広げられました。



バレーボールのまちづくりの大会として開催され、元気いっぱいの白熱したプレーが展開されました。

12/1 岡谷カップ フレンドシップバレーボール大会

〔一般9人制の部〕

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～

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	12月	1月
午前の部 午前9時～		11日(土)・25日(土)
夜の部 午後6時～	18日(水)	15日(水)・21日(火)

※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～)

**体育館予約の
調整会議について**
2月の体育館予約の調整会議を1月8日(水)午後7時より第2A会議室で行います。

1月 ファミリースポーツデー

岡谷北部中学校体育館
市民無料開放

日時：1月19日(日)
午前9時～午後4時

※体育指導員(3名)がいますので、お気軽に声をかけてください。

屋内水泳プール(有料)

午前9時～午後4時

1月 ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンター
市民無料開放

日時：12月21日(土)・1月11日(土)
午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ
市民無料開放

日時：1月11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は無料で受けられます。

大晦日・元旦の スケートセンターの営業

おみそか かんたん

2003年の初滑りを
やまびこ国際スケートセンターで

12月31日(火)：

午後3時30分～午後7時

1月1日(水)：

午前10時～午後9時

☆詳しくは、やまびこ国際スケートセンター ☎24-52110まで

スポーツ教室 募集のお知らせ

一般ボーリング教室(定員20名)

日時 1月18日～2月15日
毎週土曜日(全5回)

午後6時～7時30分

場所 スポルト岡谷

対象 市内在住在勤の方

申込 12月20日(金)より



年末年始休業の お知らせ

お知らせ

◆市民総合体育館

12月26日(木)～

1月5日(日) 休館

◆屋内水泳プール

12月24日(火)～

1月6日(月) 休館

1月7日(火)午後1時から利用可

おページの

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

ぼくは弟とお姉ちゃんにはさまれて、楽
しく遊んでいます。仮面ライダーのバイクに
乗って遊ぶのが大好き。ラジコンカーも大
好き。好きな食べ物はCCレモンとラーメ
ンだよ。

☆平成11年9月30日生まれ。博仁さん、
恵美子さんの長男。



そが りょうと
曾我 陵仁 くん
(川岸中2)



たけむら たいち
竹村 太一 くん
み え こ
美瑛子 ちゃん
(本町4)

わが家の アイドル

No.143

とにかく元気で丈夫なぼくたちです。お
じいちゃん、あやちゃん、ぼくとみえこが
働いてお年玉をあげるようになるまで元
気で長生きしてね。

☆平成12年1月14日生まれ、平成13
年8月27日生まれ。大希さん、典子さん
の長男、長女。

食生活の トピックス Vol.21

『三変化おかず味噌汁』

朝はさっぱり、夜は豚汁風にごっすり
とした味噌汁。朝に昼と夜の分量を作
り、温めなおすときに具をたします。具
合が悪いときや一人暮らしの方に便利。
残った味噌汁は冷蔵庫で保管を。



てきえん みそ 適塩おかず味噌汁 第9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っぷりの
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

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
エネルギー (kcal)	85	107	151	塩分 (g)	1.2	1.2	1.3

1人分材料 (3食分)

じゃがいも……………150g	朝〔ほうれん草〕…1本	夜〔豚肉〕……………30g
だいこん……………100g	昼〔生わかめ〕……10g	水……………600cc
たまねぎ……………100g	豆腐……………60g	煮干……………3尾
にんじん……………80g		味噌……………大さじ1・1/2

◆作り方

- ①じゃがいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水と、頭と腹わたをとった煮干、①の野菜を煮る。
- ③(朝)ほうれん草を食べやすく切り、②に加え、味噌を溶く。
- ④(昼)朝の残りに、さいの目に切った豆腐、食べやすく切ったわかめを加えて、煮る。
- ⑤(夜)昼の残りに、豚肉を入れて、あくを取りながら煮る。

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811内線1182)

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。

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）

広

11月のはがきから

報に「みんなの声」というコーナーがあることは知らなかったもので、とても良いことだと思えます。私は週に一度、市民プールを利用している者ですが、夏は暑いので温泉（プール内のお風呂）へ入らなくても良いのですが、冬は寒いので入りたいと思います。でも、温泉に入るとき、湯船が高すぎて入ることができません。手すりや一段くらい階段のようなものを付けていただければ、私のような足が不自由な者でも入れるようになると思います。よろしく願います。

（長地柴宮・Yさん）

担当（スポーツ振興課）：常日ごろより市民プールをご利用いただき誠にありがとうございます。プール内の温泉は、ご指摘のように湯船が多少高く感じられるかと思えます。市教育委員会としましては、できるだけ多くの方に施設を有効にご利用いただくことを心がけておりますので、今後の改善策として、手すりや階段等の設置が可能か検討していきたいと思えます。

市

役所の職員数はどのよう

（本町・Oさん）

担当（行政改革推進室）：市

職員の定数は条例で定められています。その定数の範囲内で毎年事務量（新規事業や廃止される事業等による増減）に応じた調整をしております。今後3年間で17人、5年間で21人削減を予定しております。（広報9月1日号8ページを参照ください）

11月に廃油回収があった油はどのようにして持って行けばいいのでしょうか？まだ一度も行ったことがないのでよく分からないのですが。

（加茂町・Kさん）

担当（環境安全課）：岡谷市消費者の会では、環境に配慮した活動の一環として年2回6月と11月ごろに各地区で廃油回収を行っており、その時期には広報おかや等によりお知らせします。廃油をこしてポリ容器や一升瓶などに入れ回収場へお持ちください。（18ℓにつき処理手数料を100円いただきます。なお、環境にやさしい粉石けん500gを差し上げます。）消費者の会の地区役員さんへ連絡いただければお渡しできるポリ容器があります。

問合せ：市環境安全課 ☎23

4811内線1171

進め！ラムラム王（童画館情報）

展示のご案内

…日本童画の父…

◆川上四郎展

開催中～

平成15年1月29日（水）

（最終日は午後5時閉館）

《展示作品》

- 良寛さ（絵本原画）
- おむすびころりん（絵本原画）
- 春・夏・秋・冬（童画）

川上四郎は武井武雄の先輩格として、また日本童画の父として活躍しました。川上四郎の絵からはかつての日本のどこにでも見られた牧歌的な風景や農村の子どもたちの様子が優しい色彩とともに伝わってきます。当時の田舎の暮らしを知らない子どもたちにも美しい日本の風土と自然はきっと心に刻み込まれることと思います。ま



「裏の一本橋」

た昔話の「おむすびころりん」などの絵本原画も展示します。ご家族おそろいでご覧ください。

◆武井武雄絵本原画展

開催中～平成15年2月5日（水）

《展示作品》

- ピノキオ（絵本原画）

小さいころ読んだ誰でも知っているお話を武井武雄の絵でお楽しみください。

「はらっば」のクリスマス・お正月のイベント案内

★クリスマス会 12月23日（月）

午後2時～（入場無料）

楽しいイベントがいっぱい。プレゼントもあります。みんなで参加してね。

★新春かるたとり大会 平成15年1月12日（日）

午後2時～（入場無料）

武井武雄が描いた大型かるたで小さい子から大きい子まで2チームで競います。

