



バレーボール教室を
開催しました

7/18 サントリー・サンバース バレーボール教室

Vリーグ「サントリー・サンバース」の選手の指導に受講生たちは目を輝かせながら参加していました。



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	8月	10月	12月については後日お知らせします。
昼の部 午後2時～	22日(木)	10日(木)・24日(木)	
夜の部 午後6時30分～	29日(木)	3日(木)・17日(木)・31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。

・・・お申し込みは市民総合体育館（スポーツ振興課）まで

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	8月	9月	10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～	24日(土)	14日(土)・28日(土)	
夜の部 午後6時～	21日(水)	4日(水)・18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～)

夏本番!!

スポーツで小麦色の肌を
手に入れよう!

スポーツ振興課
☎ 22-8800
FAX 22-8808

スポーツ フラッシュ

7/20 第17回 市民ローラースケート大会

42名の参加があり、夏の日差しを受け気持ちよく滑りながら自分の目標に向かってチャレンジしました。



スポーツ教室

募集のお知らせ

少年水泳教室（定員45名）

◆日時 8月27日～9月27日

毎週火・金曜日（全10回）

午後6時30分～午後8時

◆場所 市民屋内水泳プール

◆対象 市内在住小学1年生から

小学3年生

◆申込 8月25日（日）まで

※定員になり次第締め切り

ヘルスフィットネス教室（定員20名）

◆日時 9月20日～12月20日

毎週金曜日（全14回）

午後7時～午後9時

◆場所 やまびこスケートの森

トレーニングセンター

◆対象 市内在住在勤の一般男女

◆申込 8月23日（金）より

女性エアロビクス教室（定員30名）

◆日時 8月30日～10月18日

毎週金曜日（全8回）

午後7時から午後9時まで

◆場所 市民体育館第2B会議室

◆対象 市内在住在勤の一般男女

（高校生を含む）

◆申込 8月27日（火）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。

9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

《屋内、屋外水泳プールは除く》

期 日：9月15日（第3日曜日）

時 間：午前9時～午後4時

◎午前10時から正午まで「市民体

力テスト」を実施しますので、

参加者は午前9時30分に西体育

館に集合してください。

20歳～64歳 握力・上体起こし・

長座体前屈・反復横飛び・急

歩・立ち幅飛び

65歳～79歳 握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・10

m障害物歩行・6分間歩行

・希望者は8月31日（水）までに

スポーツ振興課へ申し込みを

9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

期 日：9月14日（土）

時 間：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

9月1日（日）は中体連水泳大会のため、屋外プールは終日利用できません。なお、9月2日（月）から16日（月）まで屋外プールの営業時間が午後1時から日没までとなります。また、9月17日（火）から屋外プールは閉場となり、屋内プールの営業時間が午後1時から午後8時30分までとなります。

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。

わたしは、アヤちゃんです。いつもパパ
とおふろに入っています。ママだとちょっ
とイヤかな。夏はやっぱり暑いから、湖畔
公園で毎日水遊びしているよ。

☆平成12年8月11日生まれ。智明さん、
千恵さんの長女。



みやさか あやか
宮坂 彩夏 ちゃん

(若宮2)

わが家の アイドル

No.139



ふじさわ ことみ
藤澤 思美 ちゃん

(塚間町2)

わたしは、水遊びが大好き。“よいしょ”
“はい！” “いない、いない” と言えるよう
になりました。いつも、おままごとをして
遊んでいるよ。トマトも大好き。

☆平成13年5月10日生まれ。篤志さん、
彰子さんの長女。

食生活の トピックス Vol.17

●塩分測定のお知らせ

今年度は、適塩おかず味噌汁をご紹介しますが、ご家庭の
味噌汁の塩分やご自分が実際に食べた塩分を測ってみませんか。

日時 9月8日(日) 午前10時15分～午後2時

場所 岡谷市保健センター(健康づくりのつどい会場2階)

内容 ○味噌汁塩分測定…家庭の味噌汁を30ccくらい、容器に
入れて持参してください。

○尿中塩分測定…24時間ためた尿を50ccくらい、容器に
入れて持参してください。尿の総量をメモしてください。

(やり方) ①ペットボトルなどの容器を用意し、容量を計量カップ
などで計り容器に印をつける。

②朝時間を決めて、トイレで排尿する。

③その後から、印をつけた容器へ24時間尿をためる。

④昨日の朝の決めた時間と同じ時間にトイレに行き、最
終分をためる。ためた総量をメモしてください。

⑤フィルムケースやコーヒー瓶などを用意し、ためた尿
50cc(鉛筆の先が入るくらいの量)を入れて持参して
ください。

てきえん みそ 適塩おかず味噌汁

第5弾

『かぼちゃ入り味噌汁』

かぼちゃの時期です。彩りの
きれいな味噌汁です。



1人分栄養価

エネルギー……76kcal
塩分………1.0g

◆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と
めて、しばらく置き、布巾でこす。
- ②かぼちゃは拍子切り、だいこんは
せん切り、玉ねぎはうす切り、な
すは拍子切りにして水につけ、あ
くを抜く。
- ③だし汁に、かぼちゃを入れて煮る。
- ④だいこん、玉ねぎ、なすを入れて、
さらに煮る。
- ⑤味噌を溶き入れ、2cmに切った
みつばを散らして、仕上げる。

4人分材料

かぼちゃ………160g
なす………120g
だいこん………120g
玉ねぎ………120g
みつば………20g
だし汁………600cc
(だし昆布…5cm、かつ
お節…8g、水…650cc)
味噌…大さじ2

みんなの 声

(▼は広報担当からです)

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

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

私 はさきごろ、歩道の整備をお願いしました。が、このごろ順次補修がされておりました。感謝しています。うれしかったことは、道路交差点での段差が埋められて歩きよくなったことです。



新路線出発式の様子

シ ルキーバスが岡谷市に導入されて、年寄りや車のない人たちにはどれほど役に立っているか言うまでもありません。税金もこんなに身近に使っていただいて、ほんとうに頼もしい限り。
(川岸東・Tさん)

7月のはがきから

▼中央町再開発ビルの3・4階を公共床に利用したいと考えておりますので、子どもの遊べるスペースも考えております。
(加茂町・Kさん)

ラ ラオカヤの空き店舗に、ぜひ茅野の岡島にある「こども館」のような子どもが遊べるところを作ってほしいです。
(川岸東・Mさん)

7 月7日は七夕でした。娘の願いごとは、「デイズニールランドに行きたい」でした。夢が叶うようにしてあげたいと思っています。
(長地柴宮・Oさん)

わ が家の庭に、エンゼルトランペットの花が咲きました。3色（ピンク・黄色・うすいピンク）あります。みな友人からいただいたものを、大切に冬ごししてききました。夕方になると、とてもいい香りと花の色があざやかに、毎日楽しみにしています。
(本町・Tさん)

また、私はよく自転車に乗りますが、スムーズに通行できず、交通弱者には大変福音です。

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

8月30日(金)～11月26日(火) (最終日は午後5時閉館)

1948年スロヴァキア生まれ。絵本やアニメーションの



「どきどきおんがくかい」
(福音館書店1997年)より

分野でも多くの優れた作品を生み出してきたカーライは、イラストレーターとしても高い評価を受けています。その作品の画面構成、色彩が創り出す幻想的な世界は、独創性に富

み、絵本の分野では国際アンデルセン賞やブラチスラヴァ絵本原画展グランプリほか多くの賞を受賞しています。そして、それらの作品は世界各国で翻訳、出版されています。

▶さいたま市で開催されている
展示会と記念講演のため来日し、7月19日、イルフ童画館を訪れたドウシャン・カーライ夫妻。



◆安野光雅展

展示中～8月28日(水)

※8月15日(木)は、午前9時～午後5時まで開館しています。

※お問い合わせ…イルフ童画館 (☎24-3319・FAX21-1620)