

“お互いを認めて支えておもしろいやり”

入場無料

とき 12月6日(土) 午後1時30分～

ところ おかや総合福祉センター『諏訪湖ハイツ』コンベンションホール



内容

◇ジェンダーチェック「みんなで参加！赤あげて白あげて」

◇ビデオ上映「夢でしょうか？」

◇講演会

演 題 「感受性のさんぽ」

講 師 おち あい けい こ 落合恵子さん

講師プロフィール

1945年 栃木県宇都宮市生まれ。 作家。

明治大学英米文学科卒業後、(株)文化放送入社。アナウンサーを経て、作家生活に入る。日本で初めて、女性の側から性暴力を告発した小説「ザ・レイプ」を発表。また、家族の問題から教育・環境問題などわかりやすく小説で表現し続けている。作家活動の他にも、子どもや女性の本の専門店を主宰。自然食レストランを開設するなど書くだけでなく、行動する作家として活動している。また、日本文藝大賞女流文学賞をはじめ数々の賞も受賞している。

●手話をご希望の方は、11月26日(水)までに下記までお申し込みください。

問合せ：生涯学習企画課 男女共同参画担当 ☎23-4811 (内線1459) ☎24-2755

主催 岡谷市男女共同参画推進市民会議・岡谷市教育委員会

さわやか家庭フォーラム

イルフプラザ・カルチャーセンター



クリスマス・お正月 1日講座



11月25日(火) 午前9時から受付開始!! 《先着順》

講座名	クリスマスリースを作るう!	お正月の生け花
日時	12月19日(金) 午後1時～3時	12月27日(土) 午前9時30分～11時30分
内容	オリジナルのリースでクリスマスを飾りましょう!	何かと忙しい年末、花と向き合って心を静め、自分で生けたお花で新年を迎えましょう!
講師	三枝正幸 先生	市川紋子 先生
受講料	100円	100円
材料費	1,000円	1,800円
定員	20名	20名
持ち物	筆記用具、ハサミ	筆記用具 (自分の花器で生けたい方は) 花器、剣山をお持ちください

▷申込みは、受講料等を添えてカルチャーセンターまで。▷受付初日は、窓口以外の申込みは受け付けません。
▷託児を希望の方は、受付時にお申し出ください。

申し込み・問い合わせは…

イルフプラザ・カルチャーセンター

☎24-8401

FAX 24-8442



年末の講座

11月25日(火)
午前8時30分～
受付開始!

※申し込みは、勤労青少年ホーム(☎23-2201)まで、受講料を添えてお申し込みください。(電話での仮受けもします)

『自分の車』愛する講座

◆“愛車”を鉛筆で描きましょう(定員15人)
期 日…12月10日、17日〔水曜日・全2回〕
講 師…小松 雄一先生(イラストレーター)
費 用…受講料200円
持ち物…愛車の写真、車の本、鉛筆、色鉛筆、消しゴム

『似合う色』色の不思議講座

◆カラーコーディネート(定員20人)
期 日…12月11日、18日〔木曜日・全2回〕
講 師…鎌倉 有希先生(カラーコンサルタント)
費 用…受講料200円 配色カード1,800円
持ち物…1日目 筆記用具、配色カード、ハサミ、のり、
定規
2日目 筆記用具、口紅、ティッシュ、紅筆、
コンパクトミラー、スカーフ

『料理のこころ』幸せ講座

◆イタリア料理でクリスマス(定員24人)
期 日…12月9日〔火曜日・1回〕
講 師…山崎 仁先生
(トラットリア・ベルデ オーナーシェフ)
費 用…受講料100円 材料費1,400円
持ち物…エプロン、筆記用具

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年
時 間…午後6時45分～8時45分
会 場…勤労青少年ホーム

サンタボランティア募集

子どもさんがいる家庭からプレゼントを預かり、サンタボランティアの方がサンタクロースに扮して、クリスマスイブの夜に子どもに手渡すボランティアです。

日 時 12月24日(水)午後6時30分
勤青ホーム集合

募集人員 6人

申 込 み 11月28日(金)まで
※詳しくは、勤青ホームまで。



サンタボランティアからの クリスマスプレゼント宅配を 希望する家庭を募集します!

子どもさんがいる家庭からプレゼントを預かり、サンタボランティアがサンタクロースに扮して、クリスマスイブの夜に子どもに渡し、子どもに“夢と希望”を持っていただければと思います。

日 時 12月24日(水)午後7時以降

募集家庭 20家庭

申 込 み 11月20日(木)から先着順にて勤青ホームで受付(宅配希望時間をお知らせください)

※昨年までにクリスマスプレゼント宅配を行った家庭はご遠慮ください。12月17日(水)までにプレゼントをお持ちください。



湊公民館

山っ湖学級参加者募集!

～“炭”をつくろう! 諏訪湖を知ろう!～

湊公民館では、“山っ湖学級”(冬のシリーズ)を開催します。炭をつくり、諏訪湖で魚を釣って食べてみませんか! 元気なみなさんの参加をお待ちしています。

■日 程 右記のとおり

■場 所 湊公民館周辺(12月20日は諏訪湖岸で釣りをし、湊公民館で炭で焼いて食べます)

■対 象 市内の小・中学生

■服 装 汚れてもよい暖かい服装(帽子、カイロなど)

■参加料 600円(保険料込み)

■申込み 12月1日(月)午後5時までに、湊公民館へ直接、または電話、FAXでお申し込みください。

日 時	内 容	持ち物
12月6日(土) 午前9時～ 午後3時	炭用木材切断 ドラム缶窯整理 炭用木材詰込	軍手 弁当
12月13日(土) 午前9時～ 午後3時	ドラム缶で炭づくり (自分の炭をつくって みよう!) 炭の実験	軍手 弁当
12月20日(土) 午前6時～ 正午	わかさぎ釣り (諏訪湖の魚を釣っ て食べてみよう!)	釣道具 (ある人) 軍手

湊公民館 ☎22-2300・FAX 23-1598

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。

お兄ちゃんが保育園から帰ってくると大喜びで二人で遊ぶよ。最近ハイハイがとても速くなって、二人で追いかけてっこをしているよ。二人とも果物が大好きで毎日モリモリ食べています。

☆平成12年3月8日生まれ、平成14年12月10日生まれ。浩志さん、則子さんの子。



なかがわしょうた ゆう た
中川翔太くん(左)・**裕太**くん(右)
(赤羽2)

就学前のお子さんの写真を募集しています。お子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんとお母さんのお名前、住所、電話番号、コメントをお書きの上、広報広聴までお送りください。



かみ ぬま みなみ
上沼 陽ちゃん
(塚間町2)

わが家の アイドル

No.154

“陽”と書いて“みなみ”といいます。お日さまみたいに、いつもニコニコだよ。二人のお姉ちゃんと遊ぶのが大好き。幼稚園にも元気で行ってるよ!
☆平成11年7月24日生まれ。隆弘さん、恵美さんの子。

食生活の トピックス

Vol.32

適正体重を知り、維持するための食事量を知りましょう!

うなぎに合ったヘルシーメニューを紹介してきましたが、いかがでしたでしょうか。うなぎに関わらず、食べる組み合わせが大切なのです。自分に合った量を選んで、いろいろな食品を食べようところがけましょう。

ところで、みなさんは自分に合った食事量を知っていますか。まず、自分の適性体重を知ることが大切です。

成人の適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

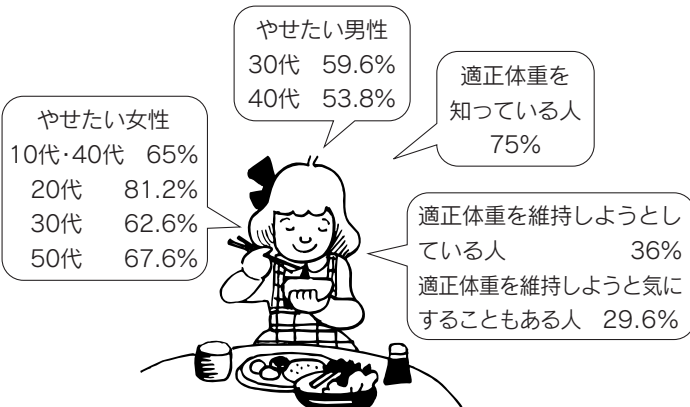
(例 165cmの場合 1.65×1.65×22=59.89kg)

適正体重より体重が多ければ減量をしましょう。

健康推進課では、ただいま健康増進計画を策定しています。市民アンケート結果では、自分の適性体重を知っていると答えた人は75%でしたが、適正体重を維持しようとする人は36%しかいませんでした。健康でいるため

にも適正体重を維持するように努力しましょう。

次に、自分の適正体重を維持するための食事量を知りましょう。朝、体重を量り、食事量を決めると良いでしょう。外食や調理品の栄養成分表示も参考にしてみてください。



●うなぎに合ったヘルシーメニュー、適塩おかず味噌汁アイデアレシピ集は健康推進課窓口にあります。必要な方はお申し出ください。

※担当 健康推進課 保健予防 内線1182

みんなの 声

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
地域振興

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

（▼は広報担当からです）

10月のはがきから

ラ ラオカヤの空店が実に
むなしく、バスの時間

待ちの老人たちがいつも話している中で、ここに老人向けの喫茶店でもあればねと、こんなことを言っておりました。ただ、ぼーっとベンチに座ってバス待ちをしている人たちの多いこと。一日も早いララのにぎわいを待っています。

（川岸上・Mさん）

ラ ラオカヤの2階を図書
館にしてはいかががでし

ようか。駅が近く、少しの間でも読書ができていいと思います。 （川岸中・Nさん）

担当（企画課） ララオカヤは、

一昨年7月にイトーヨーカ堂が撤退して以来、多くの市民のみなさんに心配をいただいています。市としても岡谷市の玄関口に位置する重要な建物であると考えています。今年7月に市内に駅周辺地区活性化検討プロジェクトチームを設置して検討しているところです。市民のみなさんからご意見ご提言をいただき、活性化の検討に反映させていきたいと考えています。今回ご提言いただきました内容も検討し参考にさせていただきます。また、国の都市再生本部が行う「全国都市再生モデル調査」

の対象地区として岡谷駅周辺地区の活性化調査が選定され、ここで調査事業が実施されることとなりました。国等の支援を受けつつ、みなさんのご提言等をお聞きして検討を進めていきたいと考えています。イベントスペースとしての利用につき、20ページも参照してください。

10 月11日の楽楽市に初めて行ってきました。人の多さにびっくり。岡谷にもこんな人が集まる楽しいコーナーがあることを知りました。おかぼんカード思わず作ってしまいました。

（川岸東・Mさん）

▼本当に大勢の方でにぎわいましたね。

毎 年この季節になるとさつまいもの茎をつくら

煮にします。たくさん作って冷凍して一年間楽しめます。東京の叔母や松本に嫁いだ娘に送って喜ばれています。作り方は、さつまいもの茎3kgを5cmくらいに切り、水洗いし茹でます。水にさらし、ザラメ500g、酒1カップ、しよゆゆ1カップで煮つめます。みなさんもぜひどうぞ！

（長地柴宮・Oさん）

▼おいしそうですね。みなさんも作ってみてください。

進め！ラムラム王（童画館情報）

📄 一激動の時代を走りぬけた版画家たちの20年の歩みー 武井武雄主宰「^{はん}標の会 作品展」

展示中～平成16年1月21日（水）（最終日は午後5時閉館）

展示作品：全20冊分を一挙公開

昭和9年武井武雄は、創作版画年賀状交換の会（版交の会）をつくり、年賀状の交換が翌10年の正月から始まり、以来昭和29年までの20年間続けられました。この会は3回から「標の会」と改称されました。

毎回50名の会員によって年一度版画を創作し、交換されました。ハガキという小さい画面でしたが、メンバーは恩地孝四郎、前川千帆、川上澄生、関野準一郎、棟方志功など当時の版画界を代表する多彩な顔ぶれでした。

20年の歳月の中には、第二次世界大戦が黒い陰を落とし、物資もままならぬ状態での創作活動であったため、当時の世相を反映した貴重な資料にもなっています。ぜひ、ご来館いただき、激動の時代を走りぬけた版画家たちの20年の歩みをごゆっくりご鑑賞ください。

📄 武井武雄・刊本作品展（TAKEO TAKEI ART OF BOOKS）

展示中～12月2日（火）

本の宝石139冊、本の住む城21箱を一挙にご鑑賞いただける貴重な機会も、会期が残りわずかとなりました。ぜひご来館いただき、武井ワールドをお楽しみください。



標の会のアルバム

童画館からのお知らせ

◎第3回日本童画大賞作品展

第3回日本童画大賞に応募いただいた方の、全作品を展示します。

会期 11月19日（水）～23日（日）

時間 午前9時30分～午後5時

会場 カノラホール小ホール（入場無料）

武井武雄の精神を受け継ぐ、若手作家の作品をご鑑賞ください。