

少年スポーツ指導者講習会

受講無料

「総合型地域スポーツクラブに夢をのせて」

講師 長野県体育センター専門主事 北村 桂一氏

「総合型地域スポーツクラブとは何か」「クラブの果たす役割は何か」について理解を深めるとともに、現在のスポーツ環境の見直しとこれからのスポーツ活動を探る講習会を開催します。

- 日時** 2月26日(水) 午後7時～(受付午後6時30分～)
- 場所** ヘルシーバル岡谷
- 対象** スポーツ指導者および一般市民(80名)
- 申込み** スポーツ団体・学校職員については、参加申込書に記入のうえスポーツ振興課まで提出してください。(FAX可)
一般市民については申込手続きは必要ありません。



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

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により、効果的なトレーニングメニューを探してみませんか？



実施時間	2月	3月
午前の部 9時～	22日(土)	8日(土)・22日(土)
夜の部 18時～	19日(水)	5日(水)・19日(水)

※トレーナー指導を初めて受ける際は、オリエンテーションを受けてください。
(午前の部 9時30分～、夜の部 18時30分～)

スポーツで風邪に負けない
丈夫な体作りを！

やまびこスケートセンター閉場

(400m屋外リンク)

2月23日をもちまして岡谷市やまびこ国際スケートセンターが閉場します。

今シーズンの屋外での滑り納めをやまびこスケートリンクで楽しみましょう。



滑走料 貸靴料 無料

日時 2月23日(日) 午前8時～午後9時まで

◆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

1/19

岡谷カップフレンドシップ
バレーボール大会
〔高校生女子の部〕



県内各地から10チームが参加し、
さわやかにプレーしました。

1/25 岡谷カップフレンドシップ バレーボール大会【高校生男子の部】

全国各地から集まった強豪チームにおくすることなく、岡谷工業高校が2年連続の優勝を果たしました。岡谷南高校においても予選リーグを勝ち進み決勝リーグにて大健闘しました。



2/2 第4回 岡谷市民インドアテニス大会

選手一人ひとりが気持ち良さそうに汗を流しながら、交流を深めていました。



今シーズンの締めくくりにバスケットボールで元氣よく交流をしました。

2/2 岡谷市スポーツ少年団冬季交流会

3月 ファミリースポーツデー

岡谷市民総合体育館 市民無料開放

日 時… 3月16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)は午前9時～午後4時に変更となります。

3月 ファミリースケートデー

やまびこアイスアリーナ 市民無料開放

日 時… 3月8日 (土)

正午～午後5時

※スケート指導員のワンポイントレッスンが**無料**で受けられます!

○対象および申込方法 市内在住、在勤、在学者は無料開放【用具も無料】
市民体育館受付にて利用簿へ必要事項を記入し入場

○利用施設 岡谷市民総合体育館 柔・剣・弓道場 トレーニングルーム

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

○時間 午前9時～午後4時

毎月第3日曜日は
ファミリースポーツデー

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、あもんです。音楽が大好きで、
いつも踊ったり歌ったりしているんだ。食
べ物はネギとニンジンが大好きなんだよ。
☆平成13年4月9日生まれ。隆さん、紀
子さんの長男。



やまだ あもん
山田 亜門 くん
(東銀座1)



ふるはし しょうた
古橋 翔太 くん
(長地出早2)

わが家の アイドル

No.145

ぼくは、しょうたです。スポーツカーや
パトカーみたいな車の絵本が大好きです。
最近、フォークを使ってごはんを食べられ
るようになったよ。焼のりとお魚とウィン
ナーが大好き。
☆平成13年1月16日生まれ。広美さん
の長男。

食生活の トピックス Vol.23

『洋風味噌汁』

スープ感覚で、パンにもパスタにも、
ごはんにも合う味噌汁。大きめのお皿で
たっぷり召し上がれ。スープに近いので
冷凍保存すると便利。



てきえん みそ 適塩おかず味噌汁 第11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、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…263kcal 塩分…1.3g

4人分材料

玉ねぎ……………160g	ベーコン……………30g	牛乳……………600cc
しめじ……………120g	アスパラ……………4本(40g)	味噌……………大さじ2弱
スイートコーン…120g	パセリ……………少々	こしょう……………少々
じゃがいも……………100g	オートミール…大さじ4	バター……………小さじ2

◆作り方

- ①玉ねぎとじゃがいもは皮をむき、7～8ミリの角切りにする。ベーコンも同じ大きさに切る。
- ②玉ねぎ、ベーコン、小房に分けたしめじを弱火で焦がさないように、じっくり油で炒める。
- ③じゃがいも、コーンを加えて、ひたひたよりやや少なめの水(分量外)で煮る。
- ④オートミールを入れて、軟らかくなったら、こしょうをふり、牛乳を入れる。
- ⑤味噌を溶き、みじん切りのパセリ、茹でて斜めに切ったアスパラを加えてさっと煮る。

※担当 健康推進課保健予防(☎23-4811内線1182)

みんなの

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係

（▼は広報担当からです）

表

1月のはがきから

紙のカルタの面白さ
目が止まり、いつにな
くしつかり広報に目を通しま
した。なんだか、今岡谷が大
きく変わろうとしているとい
う期待感でいっぱいです。

（南宮・Tさん）

昨

年、環境問題に関する
講演会に参加しまし
た。年齢に関わらずいろい
ろな人が参加していて、環境問
題に興味を持つ人が増えてい
ると思われまます。今年もぜひ
このような講演会を開いてほ
しいです。

（湖畔・Oさん）

▼2月7日にカノラホール小
ホールで岡谷市まちづくり講
演会が行われ、「地球環境と
エネルギー」と題して、ジャ
ーナリストの勝部領樹氏をお
迎えしご講演いただきました。
今後このような講演会
のお知らせを広報に載せま
すのでご参加ください。

12

月からの大雪にはびっ
くりしました。今年も
雪が降った後の雪かきをがん
ばろうと思います。大変です
が皆でやって、すべらない道
にしていきたいです。

（加茂町・Kさん）

今

年は昨年末から雪が多
いですね。私は雪が大
嫌いなんです。どうしてかと
言うと、我家は雪をかく場所
が広いのです。我家の庭をか
いて、前の公道をかくと、雪
の少ない日でも30分以上か
るので。そして通勤は遠い
のでいつもより30分以上早く
家を出なくてははいけないので
す。でも、雪かきは人まかせ
でなく、家の前の公道は協力
しあってやりたいものだと思
います。

（川岸東・Mさん）

近

頃雪がよく降りま
すね。それで、人が歩く
道の雪かきを徹底してほしい
です。

（長地柴宮・Yさん）

▼度々の大雪で雪かきが大変
ですね。行政が市内全ての道
路除雪を行うには、莫大な経
費と時間を要します。このた
め、市民のみなさん、事業者
や各区の方が地域ぐるみで行
う除雪が不可欠です。ご協力
をよろしくお願いします。な
お、雪を側
溝や道路に
絶対に捨て
ないでくだ
さい。



進め！ラムラム王（童画館情報）

展示のご案内

色彩の魔術師が子どもたちに贈る

◆ブライアン・ワイルドスミス絵本原画展

開催中～3月12日（水）

【同時出展作品】

『夢の国のちびっこバク』

高円宮妃久子殿下／作
ブライアン・ワイルドスミス／絵
開催中～3月12日（水）

場所 1階「はらっぱ」

【入場無料】

◆武井武雄絵本原画展 『おっぺるとぞう』

開催中～4月16日（水）



「ワイルドスミスのABC」

◆第2回武井武雄記念

日本童画大賞

上位3賞受賞者展

3月14日（金）～4月16日（水）

（最終日は5時閉館）

大賞 松島英樹さん（兵庫県）
最優秀賞 伊藤あおいさん（京都府）
優秀賞 住田裕見さん（愛媛県）

受賞後意欲的に取り組んできた3
人の最新作の数々をご覧ください。



日本童画大賞
「本当に生きてるの？」

武井武雄作品集「ノンセクション」刊行のお知らせ

武井武雄は、童画・刊本作品などの他に様々なものを制作しました。玩具（イルフトイス）・陶額・トランプ・カルタなど実に多岐にわたっています。これらの作品を集めた作品集です。定価1,155円（税込）（童画館のショップで販売しています）