

スポーツ フラッシュ

3/22

岡谷市剣道協会 50周年記念大会

体育館いっぱい威勢のいい声が響き渡りました。



3/23

岡谷市卓球 選手権大会

大勢の卓球愛好者が上位を
狙い戦っていました。



暖かい陽射しの中で

体を動かそう！

4/6

早起き 健康マラソン

早朝から、約30人が晴天の
中スタートしました。



4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：4月20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時となります。

4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：4月26日（土）

正午～午後5時

※スケート指導員によるワンポ
イントレックスが無料で受
けられます。

◆申し込み・問い合わせは…

スポーツ振興課

☎ 22-8800

FAX 22-8808

おしらせ

6月分の体育館施設予約は5月1日（木）が休館日のため
5月2日（金）より行います。

平成15年度スポーツ教室予定表

	教室名	対象	会場	実施期間	回数	定員
小 中 学 生 対 象	バスケットボール	小4～小6	田中小学校体育館・市民総合体育館	4月～7月	7	80
	バレーボール	小学生～中2の 初心者・初級者	田中小学校体育館 他	4月～7月	8	80
	水 泳 (1回目)	小1～小3	屋内水泳プール	5月～6月	10	45
	テ ニ ス	小4～中3	市営庭球場	5月～8月	8	40
	ローラースケート	小1～中3	やまびこローラースケート場	5月～7月	7	40
	スケート	小1～中3	やまびこアイスアリーナ 他	6月～2月	40	30
	サッカー	小1～小6	小井川小学校グラウンド	5月～6月	8	60
	水 泳 (2回目)	小1～小3	屋内水泳プール	7月～8月	10	45
	剣 道	小1～中3	市民総合体育館剣道場	5月～6月	7	40
	ソフトテニス	小4～中3	市営庭球場	8月	5	40
	新 体 操	小1～中3	市民総合体育館第2B会議室	9月～10月	5	30
	親子スケート	園 児	やまびこアイスアリーナ	10月	1	50
	バドミントン	小4～中3	市民総合体育館	11月～12月	8	30
	スケート	小1～小6	やまびこアイスアリーナ	11月～12月	3	30
	親子ボウリング	小4～中3	スポーツ岡谷	11月～12月	5	20
	アイスホッケー	小1～中3	やまびこアイスアリーナ	11月～1月	8	40
フィギュアスケート	小1～中3	やまびこアイスアリーナ	12月～1月	5	20	
一 般 男 女 対 象	ゴ ル フ (1回目)	一般男女	スワレイクサイドグリーン	5月～7月	10	25
	テ ニ ス	一般男女	市営庭球場	5月～7月	8	40
	ソフトテニス	一般男女	市営庭球場	6月～8月	8	40
	バドミントン	一般男女	市民総合体育館	9月～10月	8	40
	ヘルスフィットネス	一般男女	やまびこトレーニング室	9月～12月	14	20
	ゴ ル フ (2回目)	一般女性	スワレイクサイドグリーン	9月～11月	10	25
	親子スケート	一般男女	やまびこアイスアリーナ	10月	1	50
	ウエイトトレーニング	一般男女	市民総合体育館トレーニング室	10月～11月	5	20
	カーリング	一般男女	やまびこアイスアリーナ	11月～2月	4	40
	親子ボウリング	一般男女	スポーツ岡谷	11月～12月	5	20
	ボウリング	一般男女	スポーツ岡谷	1月	5	20
一 般 女 性 対 象	水 泳	一般女性	屋内水泳プール	5月～6月	7	25
	テ ニ ス	一般女性	市営庭球場	5月～7月	8	40
	ソフトテニス	一般女性	市営庭球場	5月～7月	8	40
	エアロビ	一般女性	市民総合体育館第2B会議室	8月～10月	8	30
	ソフトバレー	一般女性	市民総合体育館	11月～1月	8	25
	バ レ ー	一般女性	岡谷北部中学校体育館	11月～1月	8	40
	3B体操	一般女性	市民総合体育館第2B会議室	12月～1月	5	20
市 民 全 般	柔 道	市民全般	市民総合体育館柔道場	6月～7月	10	40
	マレットゴルフ	市民全般	湖畔マレットゴルフ場	6月～7月	8	25
	チャレンジ2003	市民全般	市内各体育施設	6月～2月	13	60
	弓 道	市民全般	弓道場	9月～10月	10	30
	卓 球	市民全般	市民総合体育館	9月～11月	8	50
託 児 所 付 き	ママスポ広場	女性及び幼児	未 定	7月	8	20
	ママスポ広場	女性及び幼児	未 定	10月	8	20
	ママスポ広場	女性及び幼児	未 定	1月	8	20

一部変更する場合があります。

おしゃべり

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

ぼくは、4月に若草保育園へ入園しまし
た。今は、ママと離れて少しメソメソして
るけれど、もう少ししたら大丈夫かな?先
生大好きになるよ!!

☆平成11年9月10日生まれ。利浩さ
ん、佐知子さんの子。



いまい ひろゆき
今井 宏侑くん
(赤羽3)



しもじま みか
下島 美香ちゃん
(川岸上2)

わが家の アイドル

No.147

わたしは、みかです。「千と千尋の神隠
し」が大好きで、毎日ビデオで見ている
よ。今年は雪がたくさん降ったから雪かき
もしたよ。春になったからお外で遊びたい
な。

☆平成12年8月10日生まれ。繁美さ
ん、和美さんの子。

食生活の トピックス Vol.25

健康推進課では、『うなぎに合ったヘルシーメ
ニュー』を作成しました。うなぎの蒲焼きは、「元
気になる」「疲れているときによい」「夏ばて解消」
のようなイメージでしょうか。でもエネルギーが
高い分、肥満や高脂血症などの症状のある方には、
敬遠されがちです。食べ方や、料理の組み合わせ
でヘルシーにバランスよく食べられるようにメ
ニューを作成しました。

岡谷名物のうなぎをヘルシーメニューと組み合
わせて食べてみてください。むずかしい料理では
なく、家庭料理を組み合わせました。夏冬メ
ニューと通年向きメニューを5月15日号より紹介し
ていきます。全メニューの必要な方は、健康推進課
窓口パンフレットがあります。

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811内線1182)

うなぎに合ったヘルシーメニュー

うなぎの栄養を知ろう

うなぎの蒲焼き200gの栄養は、

- エネルギー 586kcal…少量でもエネルギーが高く、力の素になります。
- たんぱく質 46.0g…動物性のたんぱく質で体をつくれます。
- ビタミンA 3,000mg…からだの調子を整えます。
- ビタミンB1 1.1mg…力の素になります。疲労回復に効果的。
- ビタミンC 微量…体の調子を整えます。果物等で補いましょう。
- カルシウム 300mg…骨を作ったり、体の調子を整えます。
- 塩分 2.6g…1日10g以下にしましょう。

栄養摂取の目安を知ろう

1日にどのくらいの栄養をとれば良いかの目安です。体調や運動量に
よって変動します。病気や肥満等のある場合は医師や栄養士にご相談く
ださい。ちなみに30歳男性で1日に2,250kcalが目安です。

栄養成分表示を参考にしよう

最近では、栄養成分を表示してある食品が増えてきています。参考にし
ましょう。

みんなの 声

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。

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

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報公聴係

3月のはがき等から

寒

い日が続く毎日ですが、春の訪れを知っている草花、おおいぬのふぐり、タンポポなどの花を見ると、心の安らぎを覚えます。

（長地片間町・Oさん）

お

花屋さんにも春の花が沢山並び、うれしくなります。あとひと月もすれば桜の花も：楽しみですね。

（長地権現町・Yさん）

今

年の暮れには、3年お世話になった岡谷を引っ越しします。あと10か月、信州生活を満喫したいと思っています。（川岸中・Nさん）

テ

クノプラザおかやも「テ」のづくりフェア20003”を見学に行つて来ました。市内各会社の出展物、また記念講演（国井キヤスター）は会場に入れず、一階のモニターテレビで見るほどの人でした。大変参考になりました。

（堀の内・Oさん）

こ

どものくに」とつてもうれしいです。ぜひ利用したいと思っています。市民のための施設をこれからもよろしく願います。

（加茂町・Kさん）

担当（企画課）今後とも、多くの市民の方々にご利用いただけるよう、管理運営に配慮してまいりますので、よろしくお願いいたします。

市

民の声をもちと吸い上げようという姿勢を持つてください。「こどものくに」や「公民館」の使い勝手など、企画の段階から市民を積極的に入れ、市民と共に企画・運営する姿勢をつくらなければ岡谷はますますさびれ、茅野に市民が移ってしまします。（匿名希望）

（匿名希望）

担当（企画課）イルフプラザの利用計画については、市政懇談会、各種団体および公募による市民からなる「岡谷市生涯学習・福祉等施設懇話会」ならびに公民館利用者の会等約30団体との意見交換会を開催し、取り入れられる意見要望について、できる限り施設計画に取り入れられました。また、「こどものくに」の内容については、子どもセンター、地域子育てミニ集会、保育園園長会等さまざまな団体と意見交換会を開催し、多くの意見を採用させていただきました。

進め！ ラムラム王（童画館情報）



♣ 展示のご案内…開館5周年記念『鳥展』 4月18日(金)～6月24日(火)

ギリシャ神話にてでくるイカロスのように、人は昔から鳥に憧れてきました。その憧れの鳥たちでイルフ童画館はいっぱいになります。どうぞ、作品の中の鳥たちとの語らいの時間をお楽しみください。

- 武井武雄…鳥をモチーフにした作品は多く、なかでも鳥を装飾的に描いた木版画による「鳥の連作」シリーズは代表作のひとつです。
- 睦地梅太郎…雷鳥と山男を力強いフォルムと暖かな色調で描いた「山男シリーズ」は広く親しまれています。
- 上野 誠…鳩をモチーフにした作品は平和を願う思いにあふれ、国際的にも高い評価を受けています。



鳥の連作No.4

- 関野準一郎…子どもの内に宿る鳥を、様々な版材と技法により描いており、生命感あふれる作品になっています。
- 脇田 和…かぎりなく内なるものに近づこうと描かれた詩的な鳥のモチーフは、国際的にも高い評価を受けています。

『開館記念日』無料開放のお知らせ
4月18日(金)・19日(土)の両日は、全館無料でご覧いただけます。お出かけください。

※問合せ…イルフ童画館（☎24-3319・FAX21-1620）〔毎週木曜定休〕