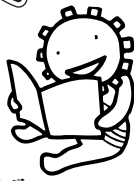


第3回

こどもと絵本を 結ぶ講座

聴講無料

読み聞かせをすることによって、親子で楽しい時間を過ごしましょう！講演後、まつい先生の紙芝居のお話を聞けます。



日時 11月8日(月) 午後1時30分～3時30分

場所 イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

演題 「赤ちゃんはえほんがだいすき」

講師 まつい のりこ 先生

講師紹介 1934年和歌山県生まれ。自分の子どものために製作した手づくり絵本を出発点に、多くの絵本を出版。1991年よりベトナムで紙芝居の普及、支援を始めベトナム政府よりベトナム文化功労賞を受ける。

◆託児サービスがありますので、希望者は前日までにこどものくにごお申し込みください！

問い合わせは…
イルフプラザ **こどものくに**
☎24-8403 ☎24-8443

子ども読書まつり

日時 10月30日(土) 午後1時～

31日(日) 午前10時30分～

内容 人形劇、ブラックパネルシアター、大型紙芝居、絵本の読み聞かせ、作って遊ぼう楽しい工作 他

○詳しくは、岡谷図書館 ☎22-2031

国重要文化財

旧林家住宅

秋の茶会

旧林家住宅観覧は無料

岡谷市茶道協会「岡谷吉祥会」により茶会が開催されます。

日時 11月3日(水) 文化の日
午前10時～午後3時



場所 旧林家住宅 (御倉町2-20 ☎22-2330)

参加費 茶券500円

(当日、会場にて購入してください)

県宝「旧渡辺家住宅の無料公開」

☆旧渡辺家住宅も11月3日(水)は無料公開となります。明治時代の旧林家住宅とともに江戸時代の武家住宅を訪れてみませんか。



問合せ 生涯学習企画課
(☎23-4811 内線1462)



障害者の方を対象としたIT講習会等のお知らせ

☆パソコンが使えるようになるための基礎を学ぶことができます。

講座名	会場	内容	開講日・時間帯	テキスト	受講料	備考・対象
パソコン 初心者入門 定員 10名	おかや総合福祉 センター (諏訪湖ハイツ) IT研修室	パソコンの基礎 からインターネ ット利用まで パソコンで年賀 状作成	全10回 11/ 5(金)11/10(水) 11/12(金)11/19(金) 11/24(水)11/26(金) 12/ 1(水)12/ 3(金) 12/ 8(水)12/10(金) 午後1時30分～4時30分	IT基礎 パソコン 入門改訂版 WIN-XP版 定価 1,000円 (貸与可)	1,000円	市内在住の身体障害者手帳、療育手帳を所持している方で、パソコンが初めての方、初心者対象 ご自分で会場に来ることができる方

申込方法 10月26日(火) 午後5時までに社会福祉協議会または、社会福祉課に申し込みください。

視覚障害者については、電話にてご相談ください。

(申込書は、社会福祉協議会、社会福祉課にあります)

注意事項

- ・手話通訳、要約筆記、ガイドヘルパー等が必要な場合は受講者が手配してください。介助者の入室も可能です。
- ・パソコン使用時に特殊な補助機器等が必要な場合は予めご相談ください。
- ・受講される方のお名前でご申し込みください。・当選権利の譲渡はできません。

2月ごろ
中級者講習
開催予定

申込み・問合せ 社会福祉協議会 ☎24-2121、社会福祉課 ☎23-4811 (内線1254)

平成16年度 岡谷市文化祭

岡谷市文化祭が
市内各所で行われます

種 目	日 時	会 場	
展 示 部 門	10月23日(土)～24日(日) 午前9時～午後6時 (24日は午後3時まで)	川岸公民館	
	10月30日(土)～31日(日) 午前9時～午後5時 (31日は午後3時30分まで)	長地公民館	
	10月29日(金)～31日(日) 午前9時～午後9時30分 (31日は午後4時まで)	イルフプラザ・ カルチャーセンター	
	11月6日(土)～7日(日) 午前9時～午後6時 (7日は午後3時まで)	湊公民館	
第38回岡谷展	11月11日(木)～14日(日) 午前9時～午後6時 (14日は午後4時まで)	イルフプラザ・ カルチャーセンター	
上 演 部 門	第23回市民伝統音楽芸能祭	10月31日(日) 午後1時30分～4時40分	
	第61回市民音楽祭	11月3日(水・祝) 午前10時30分～午後4時30分	
	第32回市民朗吟の夕べ	11月3日(水・祝) 午後6時30分～8時	
	第33回市民舞踊祭	11月7日(日) 午後0時30分～4時30分	
	川岸芸能祭	11月7日(日) 午後1時～4時	川岸公民館
	長地芸能祭	11月7日(日) 午後1時～4時	長地公民館

◎この他、各公民館、イルフプラザ・カルチャーセンターにて、茶席、体験、試食コーナーがありますので、お出かけください。

岡谷市職員
出前講座

「市民とあゆむまちづくり講座」
新たなメニューが加わりました！

今年度、みなさんにご利用いただいている79のメニューに新たなメニューが加わりました。(2～3人程度の少人数グループでも利用可能です)

新メニュー

タイトル 「岡谷市の交通バリアフリー」

内 容 岡谷市における、バリアフリー環境の実現に向けた基本的な考え方について

所要時間 60分 担当課 都市計画課

市民とあゆむまちづくり講座（岡谷市職員出前講座）の上半期実施状況について、お知らせします！

部 門	主 な 講 座 名	利用件数	利用者数
教 育	・あなたの近くにある文化財（生涯学習企画課） ・もっと身近にニュースポーツ（スポーツ振興課）	15件	602人
生 活	・かしこい消費者（環境安全課） ・ゴミとリサイクル（環境清掃課） ・応急手当講座（消防課）	25件	642人
健 康	・元気の出る栄養教室（健康推進課） ・生活習慣病予防のはなし（健康推進課）	8件	255人
福 祉	・介護保険って（介護福祉課） ・子育て支援講座（児童福祉課）	10件	132人
まちづくり	・市町村合併（広域合併推進室） ・岡谷の将来都市像（企画課）	15件	514人
行 政	・情報公開制度について（総務課）	1件	20人
		74件	2,165人

平成16年度は、前年度同期との比較で2倍近いご利用をいただいています。
上記のほかにも、多くのメニューがあります。メニュー表は市内3公民館（湊、川岸、長地）やイルフプラザ・カルチャーセンター、その他市役所1階などに置いてありますので、ご覧ください。また、岡谷市ホームページにも掲載してあります。

★受講の申し込み等お問い合わせは、生涯学習企画課（内線1461）

お宝ページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。



たけい しんらい まな
武井 信頼くん **愛奈**ちゃん

(神明町3)

今日も仲良しのお姉ちゃんと一緒に、大満足です。ハーイ、いいお顔して、1枚パチリ!

☆平成14年12月5日生まれ、平成13年7月8日生まれ。武井憲秀さん、愛合さんの子。

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。

保育園のプールも楽しいけど、ここのプールも面白いなあ。でも足がつかない…怖いよお…「航平、一緒に行こうよ!」

「お姉ちゃん、そんなに引っ張らないでえ〜!」

☆平成14年3月19日生まれ、平成11年8月15日生まれ。勇寛さん、美加穂さんの子。

しみず こうへい のぞみ
清水 航平くん **希**ちゃん
(長地梨久保2)



わが家の アイドル

No.165

食生活の トピックス

Vol.43

今回は生活習慣病予防情報です。
岡谷市健康増進計画の栄養・食生活分野より。



その1 本当の体重をはかりましょう

体重測定は、自分でできる健康チェックのひとつです。朝起きて、トイレ後に体重をはかりましょう。食事の後や夜お風呂に入るときの体重は本当の体重より重くなっています。はかってみて、昨日の朝の体重と比較して、今日の食事を決めましょう。

適正体重の出し方 (中学生～高齢期)

適正体重 (kg)
身長 (m) × 身長 (m) × 22

その2 朝食を食べましょう

朝食を食べていますか。朝食を食べないと前夜から昼まで、15～18時間くらい栄養が取れないこととなります。燃料がないのに脳や体を動かさなければならぬので、無理をして動かそうと、アドレナリンが分泌されます。必要以上にアドレナリンが分泌されると興奮しやすく、怒りっぽくなります。ぜひ、何か食べて、食品で血糖値を上げましょう。

そして、朝食を食べている人は、その内容にも気を配りましょう。

食欲のないときの菓子パンやジュース、あめは口当たりもよく、血糖値も上がって良いように感じます。血糖値が一気に上がる食品を食べると、インシュリンが大量に分泌されます。長年そのような状態が続くと糖尿病になりやすいので、ゆっくり血糖値を上げて、インシュリンがほどよく分泌されるように食事内容にも気を配りましょう。脳の栄養をお昼まで持続させたいならごはん食。パンより緩やかに血糖値が上がります。パンの場合は牛乳と一緒に飲むと血糖値が緩やかに上がるので、パンには牛乳がおすすめです。

★日々の食習慣が健康に大きくかわります。この機会にぜひ、考えてみてください。※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)



みんなの

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）
地域振興課広報広聴

9月のはがきから

今

年の夏ははじめての入院生活で終わりました。しかし塩嶺病院のみなさまはとてもやさしく、親切でした。また、下界より涼しく、バカンス気分で療養できました。ありがとうございます。

（田中町・Yさん）

9

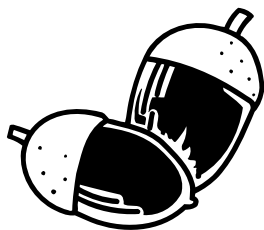
月1日付の広報で、健康ひと口メモ、過敏性腸症候群の記事がありました。自分が100%あてはまりました。毎日の生活に気をつけたいと思います。

（堀ノ内・Oさん）

シ

ルキーバスは私の生活になくってはならないものとなりました。たくさんの方が利用しているので150円ではなく100円にして欲しいです。

（長地出早・Oさん）



進め！ラムラム王（童画館情報）

☞ 大澤コレクション展 開催中～11月24日（水）

「開花前線北上中」などの代表的なタブロー作品のほか、武井と大澤先生との深い交流の中から生まれたデザインの便箋や大澤歯科医院の薬袋などの、他では見ることでできない貴重な作品を展示しています。ぜひ、ご覧ください。

☞ 戦後間もない昭和22年、子どもたちのために創刊された絵雑誌

成長絵本 おともだち原画展 —童画家たちの挑戦—

第Ⅰ期 開催中～10月19日（火） 第Ⅱ期 10月22日（金）～12月21日（火）

☞ 紙芝居イベント

「成長絵本 おともだち原画展」にあわせて、1階はらっぱにて紙芝居イベントを開催します。午後2時から、入場は無料です。ぜひ、遊びに来てください。

10月17日（日） 紙芝居実演「たべられたやまんば」他

11月7日（日） 紙芝居実演「モチモチの木」他

童画館からのお知らせ

明治27（1894）年生まれの武井武雄は、今年生誕110周年の年に当たります。そこで、「武井武雄生誕110周年記念講演会」を開催します。

日時 10月24日（日） 午後2時～

入場無料

講師 上 笙一郎氏（児童文学者）

演題 『児童出版美術史における武井武雄 ～童画第一世代の明星～』

場所 イルフプラザ3階 カルチャーセンター多目的ホール

お申し込み、お問い合わせはイルフ童画館まで



上 笙一郎氏

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