

「地域スポーツの振興とまちづくり」

～スポーツのまちづくりによる地域の活性化～

岡谷市では、「市民ひとり1スポーツ」の実現に向け、様々なスポーツの振興に取り組んでいます。その中でも大きな柱が「バレーボールのまちづくり事業」です。このスポーツのまちづくりによる地域の活性化の取り組み方などについてみんなで考えてみましょう。

日時：11月25日(木) 午後6時30分～

会場：カノラホール 大ホール

入場無料

第1部 講演会

「チャレンジ精神が私を変えた」

講師 益子 直美 (ますこ なおみ)さん
スポーツキャスター



高校時代からエースアタッカーとして全国にその名をさせ、高校3年生で全日本代表となる。卒業後イトヨーカドー入社。世界選手権、ワールドカップ、アジア大会等の日本代表選手を務めるとともに、現役引退後、1993年より、その豊かな才能を生かし新たなジャンルへの挑戦を開始。現在、テレビ・ラジオ・雑誌等において幅広く活動中。

第2部 パネルディスカッション

「スポーツのまちづくりによる地域の活性化」

コーディネーター 放送局キャスター
パネリスト 益子 直美さん
岡谷市バレーボールの
まちづくり実行委員長 他

主催 岡谷市
岡谷市バレーボールのまちづくり実行委員会
財団法人自治総合センター
後援 総務省
問合せ スポーツ振興課 ☎22-8800



宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。
この事業は宝くじの助成を受けて実施するものです。

岡谷市住宅相談

岡谷市に住宅を持ちたい方、市内にお住まいで住環境にお悩みの方等を対象に、設計、融資、法律等の専門家による無料相談会を開催します。お気軽にお立ち寄りください。

開催日：11月18日(木)

時間：午後1時～5時

会場：イルプラザ3階

◆協力◆

- 長野県宅地建物取引業協会諏訪支部岡谷分会
- 長野県建築士事務所協会諏訪支部
- 岡谷市金融団

催事場



イルプラザ
3階 催事場

無料耐震診断受付中!!

5月15日号の広報でご案内しました無料耐震診断の平成16年度分を引き続き募集します。

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅が対象となりますので、対象となる方は早めに診断をしましょう。(診断結果から、補強工事を希望された場合は一定の補助が出ます。)詳細については都市計画課建築指導までご連絡ください。(内線1372)

岡谷市

収穫祭・くだもの共進会

岡谷市農業振興連絡協議会では、「岡谷市収穫祭・くだもの共進会」を開催します。みなさんのご来場をお待ちしています。

日時 11月6日(土) 午前10時～午後0時30分

場所 信州諏訪農業協同組合・田中線センター

内容

▷くだもの共進会

《展示・予約》午前10時～11時

《引渡し》午前11時～

▷催し物コーナー

(各コーナーともに数に限りがあります)

(農産物即売) りんご、野菜、花、しいたけ等

(試食) 米粉パン、漬物

(無料配布) 豚汁、甘酒、おしるこ、五平餅

(うなぎの蒲焼販売) (フリーマーケット)

問合せ 農林水産課 (内線1236)、信州諏訪農協
田中線センター (☎24-3206) まで



第20回

岡谷市消費生活展

はじめよう
“地球をみつめた暮らし”
—小さな努力 大きな安心—

スタンプラリー

景品

大人 新米長野県産コシヒカリ5合
小学生以下 お菓子詰め合わせ
先着各300名
(お一人様一つ限り)

問合せ 環境安全課 (内線1171)

日時 11月21日(日) 午前10時～午後3時

場所 イルプラザ・カルチャーセンター

主催 岡谷市消費生活展実行委員会

環境講演会 午前10時～

テーマ 長野県の地球温暖化対策について

講師 木曾 茂氏 (県地球環境課課長)

楽しいイベント盛りだくさん!

★サービスコーナー

- コーヒーサービス
- バナナ・ヨーグルト試食

無料

◎古切手を集めています!

- ★各コーナーで景品をゲットしよう!
- ★リフォームファッションショー 午前11時30分～、午後1時30分～
- ★消費生活・環境に関するパネル等展示
- ★パネルシアター (悪質商法)
- ★応急手当実演
- ★エコ書房
- ★紙芝居
- ★換気扇掃除実演
- ★不要布を使ってマスコットをつくろう!

平成16年度追加健康診査のお知らせ

下記の日程において追加の健康診査を実施しますので、今年度まだ受診していない方は、この機会にぜひ受診してください。

お問い合わせは…

健康推進課 保健予防担当
(内線1183) ☎23-5666

日程

検診項目	期日	受付時間	会場
セット検診	11月10日(水)	午前7時30分～9時	保健センター
	12日(金)		
	14日(日)		
乳がん検診(視触診)※1	1月19日(水)	午前1時～2時	保健センター
	20日(木)		
結核健康診断	11月7日(日)	午前10時～正午	保健センター
		午後1時～1時40分	保健センター
	11月8日(月)	午後2時～2時40分	湊支所
		午後3時～3時40分	川岸支所
		午後4時10分～4時50分	長地支所

実施内容等

(対象者の年齢は、平成16年4月1日～平成17年3月31日の間に迎える年齢)

検診項目	対象者	一部負担金額
基本健康診査		1,400円
胃がん検診		1,000円
大腸がん検診	35歳以上	500円
肺がん検診(X線撮影)		100円
肺がん検診(喀痰検査)		600円
肝炎ウイルス検査※2	35・40・45・50・55・60・65・70歳	400円
前立腺がん検診	55歳以上の男性	400円
乳がん検診(視触診)	30歳以上の女性	700円
子宮がん検診※3		1,000円

※1 マンモグラフィを受けられた方は対象外となります。

※2 今年度対象年齢になる方以外で、過去に肝機能障害を指摘されたことのある方なども受診できます。

※3 平成17年3月までの期間中に実施医療機関での受診となります。

一部負担金 70歳以上の方・老人保健医療受給者証をお持ちの方・市民税非課税世帯に属する方は無料で受診可能になります。

※市民税非課税世帯に属する方は、事前に市より送付した書類を持参し健康推進課まで申請にお越しください。一部負担金免除証を発行します。(70歳以上の方・老人保健医療受給者証をお持ちの方は免除申請の必要はありません)

申込方法 電話、FAX、Eメールまたは4月に配布した申込用紙で早めに申し込みください。

今年度すでに申し込みされた方は、再度申し込みの必要はありませんので日程をご覧のうえ、ご都合の良い日に直接会場にお越しください。

健康
ひと目メモ
No.325

ウォーキングで
注意するポイント

ウォーキングは、だれでも手軽にできる運動として広く一般に行われています。今回は、ウォーキングで注意することについて考えてみましょう。

1 しつかりした靴を選ぶ

ウォーキングを始めたなら足が痛くなった。新しい靴でがんばったら靴ずれができた。冬、道で滑ってしまった。…などという問題が起きることがあります。

第一に、長い間歩いて大丈夫なしつかりした靴を選ぶことが大切です。自分の足に合うかどうか靴屋さんと相談しましょう。

買ったばかりの靴は、まだ自分の足になじんでいません。ここで無理をすると、靴ずれなどの問題がおきます。足になじませるつもりで、少しずつ歩く距離を延ばしましょう。

また、冬場に強い靴もあります。この靴は靴底がスタッドレスタイヤと同じ構造になっており、氷の上でも滑りにくくなっています。

冬場も頑張りたいたいという人におすすめです。もちろんウォーキングの前にウォーミングアップが大切なことは言うまでもありません。

2 交通事故にあわない

残念なことに、市内では交通事故が増えています。特に、朝夕のラッシュ時は注意しなくてはなりません。夜間、あやうく車や自転車にぶつかりそうになったり、よく見えないためにつまずきそうになることがあります。

最近では反射板の付いたタスキをつけた人を見かけますが、懐中電灯を携行することが安全です。特に最近では、LEDライトを付けた電灯が売られているのでおすすめです。この電灯は軽い割りに明るく、電池も長持ちして経済的です。懐中電灯を持ち歩くことにより、いち早く車や自転車に自分の存在をアピールし、お互いに注意することができま

す。また、早歩きを得意とする人は自然と視野が遠くにいき、足元が

良く見えていないということになります。足元を照らすことで、道路のくぼみによるつまずきや障害物を発見でき、安全を確保することになります。

3 長距離歩行は
リックをしよう

長距離歩行の際は携帯電話・水筒・ちり紙などを持ち歩き、リックに入れてしよって行くことと便利です。出発前には家人にルートなどを説明しておきましょう。

また、いつでも連絡をとれるよう携帯電話はスイッチをオンにし

11月の休日緊急当番医・薬局

3 (水)	祐愛病院 南宮2 ☎23-0222	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
7 (日)	山崎(内科)医院 東銀座1 ☎22-3287	一二三堂薬局 幸町2 ☎22-2915
14 (日)	小口(内科)クリニック 東銀座2 ☎24-4114	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
21 (日)	浜整形形成外科医院 本町1 ☎24-3011	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
23 (火)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
28 (日)	つるみね共立(内科)診療所 川岸上1 ☎22-6680	高市薬局局 川岸上3 ☎22-0781

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

11月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 3日(水)…藤岡歯科医院 (本町1・☎22-2138)
- 7日(日)…藤森歯科医院 (本町1・☎22-1829)
- 14日(日)…浜歯科医院 (下諏訪町五宮町・☎28-4649)
- 21日(日)…笠原歯科医院 (本町4・☎22-2837)
- 23日(火)…前川歯科医院 (堀ノ内2・☎22-3871)
- 28日(日)…溝口歯科診療所 (下諏訪町菅野町・☎27-3838)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。



ておきましょう。
今回はウォーキングで注意することについてあらためて考えてみました。より多くの人が安全なウォーキングを楽しまれることを願っています。
(医師会)

10/16 ララオカヤ リニューアルオープン

岡谷駅前市街地再開発ビル「ララオカヤ」1階がリニューアルオープンしました。当面の活性化策として1階の空きスペースとなっていた部分に展示などに利用できる“イベント広場”、パソコン・図書等が常備され市民の憩いの場として利用できる“市民広場”また“チャレンジショップ”や“レンタルボックス”が設置されました。野菜や花の産直コーナーなど大勢の市民のみなさんで賑わっていました。



10/10 スカイライン フェスティバル大盛況

鳥居平やまびこ公園のプリンス&スカイライン・ミュージアムで行われ、全国各地からスカイラインファンが大勢つめかけました。同館名誉館長で歴代のスカイライン開発者の櫻井眞一郎氏と同名誉顧問の伊藤修令氏のトークショーなど多彩なイベントが行われ、特にR380のエンジン音鑑賞会では集まった大勢のファンを大迫力の音で圧倒していました。

10/11 ファミリー フェスティバル2004開催

今年で5回目となるファミリーフェスティバルが市民総合体育館で開催されました。たくさんの親子などが参加し、スポーツゲームや様々なイベントなどで楽しんでいました。

体育館駐車場でのはしご車・救急車などの乗車体験には、途切れることがないほどの列ができ大人気でした。



10/14 日本一短い祭り

秋季塩嶺御野立記念祭が行われ、岡谷・塩尻両市から120人が参加。「一同、礼」のかけ声で塩嶺御野立記念碑に参列者全員が頭を下げ、式典は終了しました。その後、塩嶺閣で懇親会が開かれ両市の交流を深めました。