

ニュースポーツに挑戦

# インディアカ

Indiaca

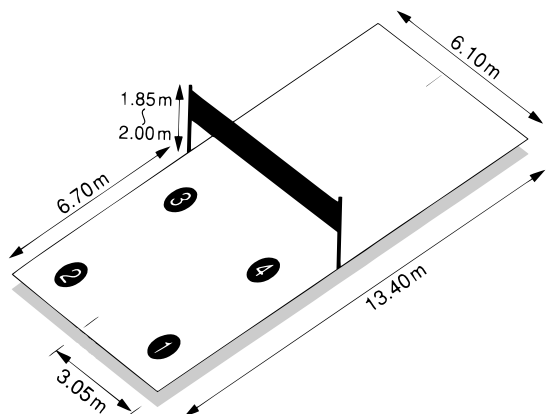
## この競技の概要

インディアカとは、4枚の羽のついたボールをネットをはさんで素手で打ち合うスポーツです。用具はインディアカボールを使用します。バドミントンのシャトルを大きくした感じのものです。

インディアカは用具さえあればどこでも、誰でも気軽に楽しめる健康スポーツです。

インディアカボールには羽がついているためボールスピードが遅く、突き指などのけがの心配はないし、ボールに対する恐怖心もありません。ラリーも続けやすいことから初心者でもすぐに楽しむことができます。しかし打ち方によってはスピードボールも生まれ、熟練者同士では激しいラリーの応酬も見られます。

丸いボールと違い、遠くまで転がっていかないため、効率よく練習が行える利点もあります。



## 競技方法・ルール

コートはバドミントンコートと同じです。1チーム4人で行います。ルールはバレーボールに似ており、ボールはすべて素手で打ち、3回以内で相手コートに返します。

21点1セットのラリーポイント制とし、3セットマッチで2セット先取したチームの勝ちです。(詳しく知りたい方、またはインディアカボールの貸し出しはスポーツ振興課まで)



競技風景

スポーツで寒さを  
吹き飛ばそう！

◆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

12/7

## 長野県知事杯・長野県教育委員会杯 第13回長野県エースドッジボール大会

長野県下より35チームの参加があり長野県ナンバー1を目指しがんばりました！



12/15

## 平成15年度(財)岡谷市体育協会 体育振興功績者表彰

塚原直貴さん、城口保雄さん、平松生男さん、林公介さん、倉澤崇さん、関智光さん、小口眞喜也さん、濱幸子さんの個人8名、岡谷工業高等学校バレーボール部、岡谷市役所女子バレーボール部の2団体が受賞されました。

### 体育館予約の 調整会議について

3月の市民総合体育館等の予約の調整会議を開催しますので、時間厳守でお集まりください！

#### 市民総合体育館

3月分 2月9日(月)

◇時間：午後7時～

◇場所：市民総合体育館

2A会議室

#### 学校体育施設

3月分 2月15日(日)

◇時間：中学校 午前10時～  
小学校 午後1時～

◇場所：市民総合体育館

第一会議室

### 2月ファミリースポーツデー

#### 市民総合体育館

日時：2月15日(日)

市民無料開放

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。  
※屋内水泳プールは有料となります。(午前9時～午後4時)

### 2月ファミリースケートデー

#### やまびこ国際スケートセンター

日時：2月21日(土)

市民無料開放

午前8時～午後9時

やまびこスケートの森  
アイスアリーナ 市民無料開放  
日時：2月21日(土)  
午前10時～午後3時

※スケート指導員によるワンポイントレッスンは「無料」で受けられます。

### 市民プールからの お知らせ

現在、改修工事のため閉場していますが、1月下旬より営業再開の予定です。

## 第43回全日本実業団 スピードスケート大会開催!

観覧無料

- 期 日 2月13日(金)～15日(日)
- 場 所 岡谷市やまびこ国際スケートセンター
- 開会式 2月13日(金) 正午～
- 競技日程 2月14日(土) 午前10時30分～  
15日(日) 午前10時30分～

◎詳しくは、長野県スケート連盟(☎24-3110)まで

# おしゃべり

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、とにかくよく食べるんだ。今は  
とくにみかんを毎日3個以上食べてるよ。  
となりのトトロも好きだけど、お友達とウ  
ルトラマンやアバレンジャーごっこして遊  
ぶのが大好きなんだ。

☆平成13年6月11日生まれ。知幸さ  
ん、香里さんの子。



あいざわ ゆう や  
**相澤 佑哉**くん

(川岸中1)

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。



はやし たい き  
**林 泰 希**くん

(本町4)

## わが家の アイドル

No.156

ぼくは、たいきです。最近、妹が生まれ  
て、今まで弟だったぼくがお兄ちゃんにな  
ったんだよ。いつもお兄ちゃんの後をつい  
て歩いているんだ。家のみんなにかわいが  
られて、ぼく、幸せ。

☆平成13年7月2日生まれ。裕一さん、  
智子さんの子。

## 食生活の トピックス

Vol.34

岡谷市食生活改善推進協議会です。自分や  
地域の食生活をよりよいものにしたいと、ボ  
ランティア精神で活動を行っています。今回  
は、「食改特製カルシウムたっぷりおやき」  
です。一昨年、市民館主催の女性学級でも  
作りましたが、好評でした。ぜひ作ってみて  
ください。



・切干大根の  
おやき

※1個分のエネルギー209kcal、  
カルシウム74mg、塩分0.85g

## 食改員おすすめレシピ②

### 「食改特製カルシウムたっぷりおやき」

	10個分材料	作 り 方
おやきの皮	中力粉 … 200g 牛乳 … 1/2カップ ベーキングパウダー … 大さじ1/2 砂糖 … 大さじ1/4 塩 … 小さじ1/4 サラダ油 … 大さじ1/4 打ち粉 … 適宜 酢 … 小さじ1/4	①粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ②砂糖・塩・サラダ油・牛乳・酢を粉に混ぜ、よくこねる。ぬれ布巾をかけて30分以上ねかす。 ③打ち粉をして、生地を10等分にする。 ④打ち粉をしながら、皮を外側が薄くなるように丸くのばし、具を包む。 ⑤油を薄く塗ったフライパンで両面を色よく焼き、蒸気の上があった蒸し器で10分蒸す。
	おやきの具	①切干大根はもみ洗いし、もどし、食べやすく切る。 ②にんじんは2~3cmの千切りにする。 ③干しいたけはぬるま湯でもどし、千切りにする。汁はとっておく。 ④油を熱し、切干大根、にんじん、しいたけをいためる。 ⑤もどし汁を加えて、煮る。 ⑥砂糖、みりん、しょうゆを加えて、いりつける。 ⑦仕上げにゴマを加える。

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811 内線1182)

# みんなの

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

## 手軽な 一品料理

No.132



### 五目おこわ

今回は小口順子さんに、もち米をいためて作るちまき風の五目おこわを紹介していただきます。サラダ油を使っても油っこくなく、コクが出てとてもおいしいです。「20年前に主人の母から教えていただいて、子どもたちも大好きで、今でもよく作っています」と話してくださいました。



おぐち じゅんこ  
小口 順子 さん  
(塚間町1)

- 材料(6人分) ◇もち米 3カップ ◇干しいたけ 4枚 ◇にんじん 小1本  
◇たけのこ(水煮) 100g ◇豚ひき肉 150g ◇サラダ油 大さじ3  
◇いりゴマ 大さじ4 (調味液)◇しいたけの漬け汁と水 2カップ ◇コンソメ 2個  
◇砂糖 大さじ1 ◇しょうゆ 大さじ2 ◇酒 大さじ2 ◇塩 小さじ1/2
- 作り方 ①もち米を洗い、水に1時間くらいつけてから、ザルにあげ水をきる。  
②水でもどした干しいたけ、にんじん、たけのこを千切りにする。  
③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②と豚ひき肉をいためる。さらに①のもち米を加え、いっしょにいためる。  
④もち米が透き通るまでいためたら、調味液を加え、水分がほぼなくなるまで煮る。いりゴマを加え混ぜる。  
⑤蒸し器で④を15~20分蒸してできあがり。

## 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「ほんの会 作品展」

展示中~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

展示期間も残りわずかとなりました。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。

### ♣ 降矢なな絵本原画展 1月23日(金)~3月24日(水) (最終日は午後5時閉館)

展示作品: 「ちょろりんのすてきなセーター」「ちょろりんととっけー」  
「あしたもともだち」「ともだちひきとりや」など

ギャラリートーク・サイン会	日時	1月25日(日) 午後1時30分~
	場所	2階第1企画展示室

### ♣ 武井武雄・愛蔵こけし図譜展 展示中~2月11日(水)

武井武雄自らがこけし職人の発掘に精を出し、収集した東北地方のこけしたち。このこけしたちを浮世絵に使われる日本伝承木版を駆使して、昭和16年から3年かけて「こけし図譜」にまとめました。今回は、こけし図譜全60点と肉筆原画を合わせて展示しています。ぜひ、ご鑑賞ください。



「あしたもともだち」絵 降矢なな

※問合せ…イルフ童画館 (☎24-3319・FAX 21-1620) [毎週木曜定休]