

運動療法教室 第3期分 受講者募集

市では、生活習慣病フォローアップ事業として運動療法教室を開催しています。運動による疾病の症状改善・軽減や日常生活に積極的に運動を取り入れ、運動習慣を身につけることにより自らの健康保持等を行えるよう、岡谷市医師会と連携のもと厚生労働省指定「健康増進施設」やまびこスケートの森トレーニングセンターを利用して実施しています。

現在第2期を開催中ですが、ここで第3期分の受講者募集を行いますのでぜひご参加ください。

対象者 定員 15人：健康診断の結果、または医師により生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満症)と診断され、運動療法が必要と判断された疾患患者および予備群の方

期間 第3期 11月19日～3月18日(火、木、金の週3日) 午後1時30分～3時30分

受講料 一人 15,000円 (スポーツ保険料別途)

内容 ①運動負荷試験 ②形態、体脂肪測定、体力測定 ③医師による講座 ④食生活に関する基礎講座 ⑤運動療法 ※運動については医師による運動処方箋により各自のプログラムとなります。

場所 やまびこスケートの森トレーニングセンター

申込み 11月8日(木)～13日(火) までに健康推進課の窓口で、**運動療法教室参加申込書**(健康推進課・医療機関の窓口にあるチラシをご覧ください)、**運動許可証**(かかり付けの医師にご相談ください)、**印鑑**を持ってお申し込みください。【定員になり次第締め切りとなります】

【問合せ】健康推進課 国保医療担当 (内線1190)



11月 図書館情報 ☎ 22-2031

ちいさなおはなしの森

乳幼児を対象に、絵本の読み聞かせ、パネルシアター、簡単工作など

日 時…15日(木) 午前10時30分～

おはなしの森

絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

期 日…3日、10日、17日、24日の土曜日

時 間…午後3時～と3時30分～の2回

11月の児童書

テーマ
ブックス

“こぶたためき
きつねねこ”

2007・第61回 読書週間

君と読みたい本がある。

10月27日(土)から11月9日(金)までは『読書週間』秋の夜長にぜひ一冊本を読んでみてはいかがでしょうか。

ポポーの木読み聞かせ講座

“おはなし会でのわらべうたてあそび”

期 日…11月15日(木)

時 間…午後7時～9時

講 師…市村 久子先生

※託児ご希望の方は事前
にお申し込みください。

あなたの傑作、どう残しますか? —超高画質「絵はがきセット」の薦め—

超高画質FMスクリーン(600線相当)印刷であなたの傑作作品を絵はがきとして残してみてください。

〔20ミクロンの網点で濃淡を表現。モアレの発生やロゼッタを抑制。〕
〔細部の表現をよりシャープに、色調をより鮮やかに表現。〕

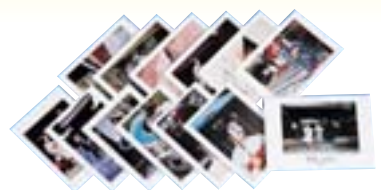


絵はがき12枚セット(105×150mm)
刷色/[切手面] ブラック・マゼンタ
[写真面] カラー4色
用紙/1.光沢紙 2.マット紙 3.表面加工紙

500セット ¥189,000 (税込)

1,000セット ¥231,000 (税込)

詳細につきましてはホームページや資料請求等でご確認下さい。



高級カラー印刷専門 株式会社 オノウエ印刷
〒392-0015 長野県諏訪市中洲586番地
TEL 0266-52-8020(代表) FAX 0266-52-3058
URL <http://www.op-onoue.co.jp> E-mail ask@op-onoue.co.jp

広告

財源確保のため有料で広告を掲載しています



10/6 まちに元気を!

平成18年7月豪雨災害の記憶を風化させることなく、まちに元気を取り戻したいと「がんばろうおかやフェスタ」が市中心部の商店街で行なわれました。

保育園児によるうなぎ踊りの発表や綱引き大会、大道芸など大人から子どもまで楽しめる多彩なイベントに大勢の人が訪れ、姉妹都市物産展やミニうなぎ・焼



10/13 ファミリーフェスティバル2007

ファミリーフェスティバル2007が、市民総合体育館で開催され、市内外から大勢の親子連れなどが訪れ、会場は終日にぎわっていました。

参加者は、バボちゃんアタックゲーム、バドミントンホットショット、岡谷のギネスにチャレンジ等、スタンプラリー形式でいろいろなイベントを楽しみました。



10/14 市民健康づくりのつどい

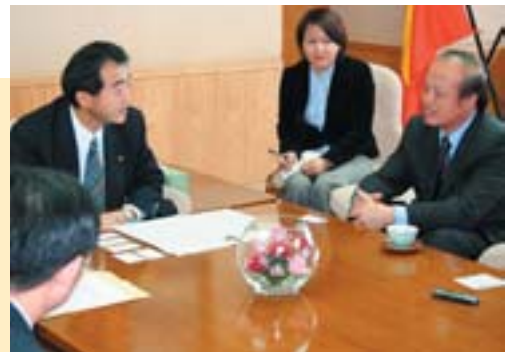
「メタボリック退治の風林火山大作戦」をスローガンに、市民健康づくりのつどいがイルプラザ・カルチャーセンターで開催されました。野菜たっぷりサラダ大賞の表彰式につづき、骨密度や動脈硬化などの各種測定、医師会による健康相談、歯磨き指導、手軽にできる体操などが行なわれ、参加したみなさんは、自分の健康状態を知って今後の健康づくりに役立てようとしていました。



10/16 ベトナム全権特命大使表敬訪問

ベトナム社会主義共和国のチュー・トアン・カップ駐日ベトナム全権特命大使が今井市長を表敬訪問しました。

ベトナムには市内企業2社が進出しています。「今後も岡谷市・長野県との関係強化と相互理解が進むように」との大使の言葉を受けて、今井市長は「民間レベルの交流がさらにより国交につながる。お互い協力しあって豊かな関係を築きましょう。」と答えました。



広告

石焼うなぎ (平日のみ)
キムチ・スープ付 **1,800円**

季節メニューはじまりました。
11月6日(火)7日(水)8日(木)連休させていただきます。 **11月~3月末**

◎シルキーバスで
お越しのお客様に
往復回数券を差し上げます。
御利用下さいませ。

ウェルワーク諏訪湖会員カードお持ちの方
お食事 5% OFF (但し当日現金にてお支払いの方に限ります。御宴会は除く)

うなぎ雑炊 1,900円
辛~いうなぎ雑炊 2,000円

DC, JCB, VISA, マスターカード御利用下さい。
〒394-0045 長野県岡谷市川岸東5-18-14
TEL 22-2041
FAX 22-2066
<http://www.kankohso.co.jp>

営業時間
5/1~8/31 11:00~14:00
9/1~4/30 11:00~14:15
通年 16:15~20:00
水曜日 定休

財源確保のため有料で広告を掲載しています

シルキーチャンネル



〈11月の放送予定〉

- * 11月8日(木)午前9時から放送が開始されます。
- * 8日以降の放送時間は、朝5時から深夜2時までです。

～番組予定表～

【動画放送】 30分

◆まちなかニュース「どどんと岡谷」

11/8～11/14	第1回
11/15～11/21	第2回
11/22～11/28	第3回
11/29～12/5	第4回

シルキーチャンネルは
アナログ13チャンネルで
ご覧いただけます

◆その他の番組

11/8～11/15※	開局あいさつ(市長) がんばろうおかやフェスタの様子 わが家のアイドル(No.1)
11/16～11/30	ファミリーフェスティバルの様子 わが家のアイドル(No.2)

※開局当初のみ、日程の都合上、放送期間が短くなっています。
番組については、都合により変更になることがあります。

【文字放送】 30分

お知らせ	検診のお知らせや市営住宅の入居者募集など暮らしに密着した情報を放送します
行事案内	市内で開催される様々な行事内容を放送します

記事については随時更新されます。
副音声で記事の読み上げも行ないます。

ご存知ですか?

冠婚葬祭豆知識



「密葬」「家族葬」=「費用が少ない葬儀」!?

近年、「心のこもった内輪だけの小さな葬儀にして、できたら家計への負担を少なくしたい」から、「密葬」「家族葬」「近親者葬」への関心が高いようです。しかし、身内でない方の中にも、最後のお別れをしたいと思われる方もおられますし、こうした配慮が充分でないために、逆にトラブルになるケースもあります。また誤解されているのですが、単純に「密葬・家族葬＝費用が少なくてすむ葬儀」とはいえません。

りんごの会 No.14
少人数のお葬儀から安心してお任せできるわね。
会員募集中!
☎24-8555
「もしも」の時は…太田屋なら安心!
0120-06-2550
通話料無料

広告

広報 **おかや** No.1297

平成19年11月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成19年11月1日
- 発行編集/岡谷市総務部情報推進課
☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
- 岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>
- 印刷/株式会社 美膳堂



人口のうごき 平成19年9月1日現在

●人口	53,785人 (-28)
男	26,187人 (-23)
女	27,598人 (-5)
●世帯数	19,609世帯 (-16)

()内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ