

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通)

E-mail johoh@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分) :

9月18日(日) 中学校：午前10時～
小学校：午後1時～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

ファミリースポーツデー

市民総合体育館を市民のみなさんに無料開放します。

期日：9月18日(日)

時間：午前9時～午後4時

※市営庭球場・市民屋内水泳プールは、通常営業となります。

庭球場：午前8時30分～午後9時30分
屋内プール：午前9時～午後6時30分

新体力テスト参加希望者募集

自分の体力年齢がチェックできます。

日時：9月18日(日) 午前9時30分集

合(10時開始・正午終了予定)

対象：79歳までの成人市民

内容：20歳～64歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急

歩、立ち幅跳び)
65歳から79歳まで(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所：市民総合体育館

申込み：9月12日(月)までに市民総合

体育館窓口へ

問合せ ● スポーツ振興課

☎22-8804

おしらせ

自衛官・各種学生募集

募集種目と受験資格：次に該当する

男女(日本国籍のある人)

● 陸・海・空 一般曹候補生・自衛

官候補生：18歳～27歳未満

● 看護学生：高卒24歳未満(高卒見

込みを含む)

● 航空学生：高卒21歳未満(高卒見

込みを含む)

● 防衛大学校・防衛医科大学校学生：

高卒21歳未満(高卒見込みを含む)

試験内容：筆記試験・口述試験・身体検査

申込み：自衛隊諏訪地域事務所にて受

付。詳しくはお問い合わせください。

問合せ ● 自衛隊諏訪地域事務所

(茅野市商工会館ビル1階)

☎21-6785

第48回岡谷市戦没者追悼式

岡谷市の戦没者、満州開拓に伴う死没者を慰霊する「戦没者追悼式」を開催します。戦争の犠牲になられた人々をしのび、恒久平和の実現を祈ります。一般参加も自由にできます。ご来場をお待ちしています。

日時：9月23日(金) 午前10時～

場所：カノラホール 小ホール

問合せ ● 社会福祉課(内線1254)

借金問題で

悩んでいませんか？

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会を開催します。借金でお困りの人、一人で悩まずに相談窓口へお出かけください。当日は予約制で面談。事前に電話予約をしてください。

日時：9月16日(金) 午前10時～午後5時

会場：消費生活センターおかや(フラ

オカヤ1階)

予約受付：9月5日(月)～15日(木)

申込み・問合せ ●

消費生活センターおかや ☎23-82260

広告

印刷紙・情報紙・特殊紙・紙製品・板紙・OA機器・オフィス家具・包装資材



株式会社 加賀屋

諏訪市中洲福島卸売団地 TEL 0266-58-0162・58-0163 FAX 0266-52-0162

E-mail : info@kagaya-suwa.co.jp

司法書士無料法律相談

日時：10月3日(月)午後5時～7時
場所：イルフプラザ・カルチャーセン
ター 第3～6研修室

相談内容：不動産・会社の登記、裁判所への提出書類、高齢者らの財産管理(成年後見)、クレジット・サラ金などの多重債務ほか

問合せ ● 長野県司法書士会諏訪支部
湯本芳明さん ☎23-0587

特集展

「日本の伝統美

書・水墨画の世界」

8月27日(土)～10月23日(日)

先人たちの豊かな感性と研鑽(けんざん)により紡がれてきた伝統的な日本の芸術に焦点をあて、当館が所蔵する書・水墨画などを展示します。ぜひお出かけください。

休館日：月曜日、祝祭日の翌日

入館料：高校生以上350円

小・中学生150円

※諏訪郡内の小中学生、市内在住・在学の高校生は無料



天竜道人「鳥」(部分)

問合せ ● 市立岡谷美術考古館

☎22-15854

武井武雄の世界
イルフ童画館情報

市内在住・在学の小・中学生、高校生は無料です

問合せ ● ☎24-3319

【休館日】木曜日

【開館時間】午前9時～午後6時

【入館料】一般800円・中高生400円・小学生200円

【年間入館券】一般2,000円・高校生1,000円

【イベントのお知らせ】会場：1階はらっぱ

★プロの編集者に絵本の楽しさを教えてもらおう!

日時…9月4日(日) 午前10時30分～午後0時30分
絵本編集者の小野明氏が、絵本の楽しさ・すばらしさを語ります。お勧めの絵本も紹介。

★「ありがとう」のめがねストラップ作り

日時…9月18日(土) 午前10時30分～
材料費…100円 ※申込み不要
ひもにビーズなどを編み込んだストラップを、敬老の日のプレゼントに感謝を込めて作りましょう。

「伊藤秀男展覧会」「武井武雄の描く世界の人々」

9月13日(火)まで開催

〈次回企画展のお知らせ〉

「こびとづかん」がやってくる!

9月16日(金)～11月15日(火)

大人から子どもまで大人気の絵本『こびとづかん』の原画がイルフ童画館にやってきます。作者のなばたとしたかさんのほかの作品もあわせてご紹介します。



なばたとしたか
2006年 長崎出版



武井武雄 妖精伝記
1972年 筑摩書房

〈同時開催〉武井武雄「ちいさな世界のともだち」

★大好評! 第3回 武井武雄刊本作品読み語り会

日時…9月24日(土) 午前10時30分～ ※申込み不要
「本の宝石」刊本作品をスクリーンに映して読み語り。実物の刊本作品を手にとって鑑賞することもできます。

★こびとを描こう!

日時…9月25日(日) 午前10時30分～ ※申込み不要
『こびとづかん』に載っていない、君のオリジナルのこびとを描こう! 描いたこびとははらっぱに展示します。

広告

火災警報器の設置はお済みですか?



6,500円(税込)

一般のご家庭では3～4ヶ所の設置が目安です。

- ❓ 取付費用は? ……もちろん無料です!
- ❓ 故障の時は? ……音声でお知らせします。
- ❓ 保証期間は? ……安心の5年間です。(故障した場合は無料で交換いたします。)
- ❓ 取付場所は? ……最適な場所をご提案いたします。
- ❓ 困った時は? ……岡谷酸素にお気軽にご連絡下さい。

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 / 湖畔2-3-7 Tel 22-4931 Fax 22-1562

岡谷市民

健康づくりのつどい

問合せ●健康推進課(内線1181)

もっと!もっと!健康宣言Ⅲ ~ あるこう あるこう。そのほうがからだのためにもいい~

10月2日(日)

開会式:午前9時45分~10時
イベント:午前10時~午後3時

主催:岡谷市・岡谷市民健康づくりのつどい実行委員会
場所:イルプラザ・カルチャーセンター



もっと!もっと!知ろう!コーナー

「健康相談は医師会へ!!」

- ☆医師や看護師による健康相談 ☆心エコー検査 ☆血圧測定
- ☆AED実演 ☆専門医による相談コーナー(市立岡谷病院)
- ☆血糖値、神経知覚、血管の硬さを測定コーナー

「さわやかですか あなたの口臭」

- ☆歯周病簡易検査 ☆咬合力測定 ☆口臭測定

「動脈硬化測定」

- ☆血圧・脈波測定装置で、血管の硬さや下肢血管のつまりを測定

「あなたの骨年齢は?」

- ☆超音波による骨密度測定

「もっと知りたい自分のからだ」

- ☆腹囲測定 ☆体重、体脂肪、BMI測定
- ☆展示(ウォーキングマップ、体操教室一覧表など)

「リハビリテーションコーナー」

- ☆障害疑似体験 ☆リハビリ相談 ☆パネル展示



あるき太郎

もっと!もっと!野菜を食べよう!コーナー

「野菜をおいしく食べよう!」

- ☆野菜たっぷりうちごはんコンテスト(大賞レシピ発表、実物展示、レシピの配布)
- ☆野菜を使った料理の紹介(展示、レシピ配布)
- ☆試食(野菜たっぷりうちごはん大賞料理 ほか)

「もっと!もっと!野菜を食べよう!」

- ☆信濃の国食事バランスガイドの活用
- ☆メタボリックシンドローム予防の栄養相談コーナー



かぜ太郎

もっと!もっと!あるこう!コーナー

「自殺対策 大切な人の悩みに気づいてください」

- ☆自殺防止の相談
- ☆自殺防止啓発DVDの放映

「よく噛んで心も体も8020」

- ☆歯科相談・パネル展示 ☆フッ素塗布・フッ素洗口
- ☆ブラッシング指導・口腔ケア用品展示

「体験いろんなウォーキング!」

- ~やまびこスケートの森トレーニングセンター プロデュース~
- ☆チャレンジ脚筋力測定 ☆歩いて学ぼう正しい姿勢
- ☆ドキドキ「体組成測定」 ☆ノルディックウォーキングの紹介・体験



あし太郎

クイズに答えてキシリトールガムをもらおう!

もっと!もっと!輝こう!コーナー

「薬の適正使用」

- ☆パネル展示 ☆おくすり相談
- ☆ハーブティーの無料サービス

「入れ歯のいろいろ見てください」

- ☆補綴物の模型・パネル展示、説明
- ☆石こう人形の色塗り体験 ☆プレゼント

「バルーンアート」 ☆風船でかわいい犬を作ろう!



てっぼうだま太郎

福祉団体の協賛販売コーナー ひだまりの家・革細工の会・エコファおかや・希望の里つばさ・ソレイユ

飲み物無料サービス 岡谷市民生児童委員協議会 岡谷市高齢者クラブ連合会

ファミリーフェスティバル2011も同時開催!

イルプラザと市民総合体育館を結ぶシャトルバスが運行されます。ご利用ください!

遊び・スポーツの体験ができるファミリーフェスティバル2011を開催します。ご家族・友人でぜひお越しください。

日時...10月2日(日) 午前10時~午後3時

場所...市民総合体育館

内容...スポーツめぐり、親子でふれあう料理作り、らくがきコーナーなど。くじ引きに参加できる、スタンプラリーも開催予定。

持ち物...上履き・下足入れ

★★★ 同時開催 ★★★ キッズ運動遊び どこでもゼミナール ★★★★★

体力低下、運動離れになりがちな子どもたちに、長野県版の運動遊びプログラムを提供します。

日時...10月2日(日) 受付:午前9時10分
ゼミナール:午前9時30分~11時30分

場所...市民総合体育館東体育館

内容...

- ・信州大学 渡辺敏明准教授(体力向上支援委員)による、運動遊びの指導方法の紹介

・小学校低学年プログラムや、走・跳・投の運動を取り入れた、児童期の体力向上にふさわしい運動プログラムの紹介

対象...市内児童とその保護者、幼・保育園職員、小学校教職員、地域のスポーツ指導者

申込み...9月21日(水)までに市民総合体育館窓口へ

申込み・問合せ●スポーツ振興課☎22-8804

〈諏訪湖ハイツ〉9月の予定

♥全国新作花火競技大会 無料開放

3日(土)は新作花火大会!午後6時から大会議室・コンベンションホール・屋上・プレイルーム・芝庭を無料開放します。喫茶・売店「えいぶる」も営業します。

♥ハイツフリマ ミニSLがやってくる!

日時…9月11日(日) 午前9時～午後3時

素人さんの出店大歓迎、商品の持ち込みも可。当日はミニSLが汽笛を鳴らし、みなさんを乗せて走ります。問合せは諏訪平フリクラ企画 ☎090-3143-2517まで。

♥ロビー

●木彩画会 木彩画展

期日…9月1日(木)～15日(木)

●夢一りん絵手紙会 絵手紙展

期日…9月16日(金)～30日(金)

●アンサンブルロビンス 残暑を元気に乗り切るコンサート

日時…9月7日(水) 午後3時～

●小野寺民謡会 初秋の信州を津軽三味線が彩る

日時…9月11日(日) 午後1時～2時



※写真はイメージです

●土田敏と仲間たち 初秋を奏でるハーモニカの集い

日時…9月18日(日) 午後0時30分～2時30分

ロビーコンサート出演者募集中! 公開練習や特技の披露もOK。ご相談は諏訪湖ハイツフロントまで。

♥諏訪湖ハイツの温泉施設紹介

家族福祉風呂

術後で大浴場は無理かな?でも温泉に行ってみたい。そんな人のためのハイツ家族福祉風呂です。90分間、完全予約制。ご予約・ご相談は、フロントまでお気軽に。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

「膝が痛い」「腰が痛い」と感じたら温泉歩行プールへ。インストラクターが正しい指導で補助します。料金は1回2時間200円で、機能訓練室も利用できます。火曜日は夜8時30分までオープン、お仕事帰りにどうぞ。

特別企画「生き生き運動教室」は、9月13日(火) 午後7時から開催(1時間)。『あしこし元気体操』パートⅢを行います。問合せはHASセンター ☎24-1156まで。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

9月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…9月15日(木) 午前10時30分

(30分程度)

場所…2階会議室

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時…9月3日・17日・24日の土曜日 午後3時

時～3時30分(各20～25分程度)

場所…児童コーナー

※1回目と2回目は、内容を変えています。

◎休館のお知らせ(資料特別整理期間のため)

期間…9月5日(月)～14日(水)

※公民館図書室も利用できません。

◎開館時間変更のお知らせ

10月からは午前10時の開館です。

◎9月の休館日…5日～14日、20日、26日、30日

今月のテーマブックス

「元気いっぱいーじいじばあば」

9月18日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエ」読の日!

学校で「朝読」が行われているように、家庭では「うち読」を!

問合せ●市立岡谷図書館

☎222-2031 FAX24-3838

広告

OA機器・情報用紙・オフィス家具

株式会社 中部OAサプライ

諏訪市中洲

TEL 0266-57-0400 FAX 0266-53-8552

E-mail: info@chuubuoa-suwa.co.jp

あらゆる紙の専門販売店

ペーパーショップ パピルス加賀

諏訪市中洲字三ツ俣流通団地内

(AM8:30～PM5:30)

TEL 0266-57-0400 FAX 0266-53-8552