

第4次岡谷市総合計画後期基本計画策定事業 第5回 市民総参加のまちづくりフォーラム

今後5年間のまちづくりをみなさんと一緒に。市では現在、第4次岡谷市総合計画のうち、後期基本計画（平成26年度～30年度）の策定を進めています。今後の市政の基本的な方針について、市民のみなさんと一緒に考える「まちづくりフォーラム」を開催しますので、ぜひご参加ください。

まちの未来を語り合いませんか？

日時…11月16日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…テクノプラザおかや 大研修室兼展示場

参加無料

問合せ●企画課(内線1524)

11月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●水墨画会 水墨画展

期間…11月1日(金)～15日(金)

●諏訪野鳥の会 野鳥写真展

期間…11月16日(土)～30日(土)

♥ロビーコンサート

●アルパ演奏会(横内文雄とアルパの仲間達)

日時…11月9日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート出演者募集中! フロントまでお気軽に。

♥11/23 勤労感謝の日「大浴場チャリティー半額デー」

チャリティー入浴にご協力ください。この日は、入浴料半額でご利用いただけます。その収益金は、東日本大震災のボランティア支援金とします。

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

身体の衰えを感じる人、衰えることなく現状を維持したいと考えている人。そんな人のための運動教室です。やさしく、のんびり身体を動かしてみませんか。

●HASセンターいきいき運動教室

「冬に向けた転倒予防体操 パート2」

日時…11月19日(火) 午後7時～8時

♥足湯をご利用ください

ランニング・ウォーキングの後に、足湯でリラックス。

♥ランニングステーション(諏訪湖ハイツ3階)

ロッカー完備の女性更衣室です。トレーニングの基地として、気軽にご利用ください。

♥コンベンションホールの音響が良くなりました

岡谷市高齢者クラブ連合会より音響機器設備を寄贈いただきました。ぜひご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

ロマネット〈11月のイベント〉

☞ウォーターピラティス

日時…11月9日(土)・30日(土) 午後1時～2時

体幹部を鍛えて引き締め&代謝UP!! 温水プールで身体を動かし、冬に備えましょう!! 高校生以上、どなたでも。

☞休日はパパと一緒にスイミング(参加者随時募集中!!)

日時…11月3日(日・祝) 午前10時30分～11時30分

☞〈1週間限定〉秋のお客様特別謝恩セール

11月2日(土)～8日(金)の限定で、通常500円の利用券を400円にて販売。(10枚以上購入の場合に限る)

☞ふくらはぎ温め健康法

日時…11月8日(金) 午後1時～1時40分

☞キッズわくわくプール

日時…11月10日(日)・24日(日) 午前10時～午後6時

プールに浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOK!

※上記時間内は親子連れ専用の時間となります。

☞ロマネットの日(お客様サービスデー)

期日…11月15日(金)

☞ロマネット ロビーフリマ 雑貨、果物などを格安で♪

日時…11月3日(日・祝) 午前8時～

☞ベビースイミング

日時…平日 午前10時30分～11時30分

※木曜は午前11時45分～午後0時45分の回もあり

☞ヘルシーアクア

日時…平日 午後2時～3時・午後7時30分～8時30分

★ロマネット施設紹介《鍼灸マッサージ》要予約

営業時間…月・水・木：正午～午後6時 (祝日は休み)

金・土・日：正午～午後9時

料金(マッサージ) …10分:1,000円～60分:6,000円

(延長は10分ごと1,000円)

※鍼灸ご希望の場合は、上記施術代プラス1,000円

◎痛み、不調がある場合は、ご相談ください。

臨時休館のお知らせ…11月13日(水)・14日(木)の両日、施設メンテナンスのため休館となります。

申込み・問合せ●ロマネット ☎27-6080

CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

12月5日(木) 午後7時開演

第7回 緑と湖のまち音楽祭

早川隆章 LITTLE BIG BAND with 平賀マリカ

発売中

ロマンチックな表現力とハイレベルな歌唱力が魅力のジャズヴォーカリスト平賀マリカ。国内外の人気アーティストと数多く共演してきたジャズトロンボーン奏者、早川隆章。日本ジャズ界を代表する精鋭が集結し、極上のジャズナイトをお届けします。



楽器クリニック&ジョイント演奏

【受講無料】

日時…12月4日(水) 午後6時30分～9時30分
会場…大ホール ほか館内
対象…本公演チケット購入者(小学生～一般)
※詳細はお問い合わせください。

【主催】カノラホール (公財)おかや文化振興事業団
【共催】岡谷市・岡谷市教育委員会 【会場】大ホール
【時間】午後6時30分開場 午後7時開演
【チケット】全席指定一般3,500円 (ノサエティ会員3,000円)・小中高生1,000円
【曲目】Moonlight Serenade / Caravan / Take the A Train ほか

第7回 緑と湖のまち音楽祭

ワンコイン・フレッシュコンサート

各公演【500円】でお楽しみいただけます。

発売中

Vol.1 マリンバ & パーカッション

【日時】11月30日(土) 午後2時開演

【出演】横内諒・横内奏

【曲目】My Favorite Things / Gallop / Zigeunerweisen ほか



Vol.2 サクソフォン & ピアノ

【日時】11月30日(土) 午後7時開演

【出演】小林あいり(サクソ)・松尾典子(ピアノ)

【曲目】ロマンティック組曲 / ブルターニュ狂詩曲 ほか



Vol.3 ヴァイオリン & ピアノ

【日時】12月1日(日) 午後2時開演

【出演】河西絢子(ヴァイオリン)・山中惇史(ピアノ)

【曲目】ロンドハ長調K.373 / 詩曲op.25 ほか



Vol.4 弦楽四重奏の夕べ

【日時】12月1日(日) 午後7時開演

【出演】浅井千裕(ヴァイオリン)・三木希生子(ヴァイオリン)・成瀬かおり(ヴィオラ)・植草ひろみ(チェロ)

【曲目】アイネ・クライネ・ナハトムジーク / もののけ姫 / 海の見える街 / 君をのせて / 弦楽四重奏曲ト短調op.27(グリーグ) ほか



【主催】カノラホール (公財)おかや文化振興事業団

【共催】岡谷市・岡谷市教育委員会 【会場】小ホール

【チケット】全席自由 各500円(1～4のセット券1,700円)

岡谷市子育て支援サイト
子育て支援メールマガジン

げんきっずおかや

<http://www.city.okaya.lg.jp/kosodate/>

子育てに関する、お知らせ・行事案内・手続きなど、パソコンや携帯電話に月2回配信。

まずは利用登録!

………
今すぐアクセス▶▶
………



問合せ●子ども課(内線1264)

広告

ご入居のご負担を少なく、介護サービス品質はそのまま。



24時間介護付き有料老人ホーム

さわやか 絹の郷 信州おかや

〒394-0021 長野県岡谷市郷田二丁目1番24号

☎ 24-8822
絹の郷 検索

※上記は入居時年齢91歳以上の場合です。※入居時の年齢によって入居時のお支払いが異なります。詳しくはお問い合わせください。※月払い利用料は居室A-aの場合です。居室の向きや景観によって家賃相当額が異なります。※月払い利用料の内訳は、管理費・家賃相当額・食費の合計です。介護保険自己負担やその他の有料サービスは含みません。

新プラン ご利用しやすい入居一時金のお支払い方法
入居一時金年払い方式

入居時のお支払い

74万円～

入居一時金・年払い方式
入居時年齢91歳以上

月々のお支払い

15.9万円～

月払い利用料:A-a居室の場合

【施設概要】施設名/さわやか絹の郷信州おかや ■所在地/〒394-0021 長野県岡谷市郷田二丁目1番24号 / TEL:0266-24-8822 / FAX:0266-24-8824 ■施設までの主な交通手段/JR東日本中央本線岡谷駅から徒歩28分(2.2km) JR岡谷駅よりバス7分 神明町下車徒歩5分
■敷地面積/3,578.35㎡ ■延床面積/2,968㎡ ■居室面積/18㎡～23㎡ ■居室数/全79室 ■今回募集数/20室 ■入居要件/入居時65歳以上、自立・要支援・要介護 ■新築・平成23年9月1日竣工 ■構造規模/鉄筋コンクリート造 地上4階建 ■事業開始年月/平成23年10月1日 ■募集型/特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護 ■事業者番号/長野県指定 第2070400557号 ■利用形態/単身・利用形態/■土地建物の権利形態/土地・所有権、建物・事業権所有 ■事業内容/介護サービス10名(1階) ■利用料の支払方法/一時金方式 ■入居一時金/180万円～500万円(借却期間内の返金制度あり、短期解約特約あり) ■月額利用料/管理費・61,000円、月額家賃相当額、47,000円～72,000円、食費・51,300円(30日換算) ※介護保険1割負担分、電気代、おむつ代、医療費の実費、その他実費は別途徴収 ■人員体制/2.5:1以上 ■居室区分/全室個室 ■居室付設備/照明・エアコン・洗面台・トイレ・緊急通報装置・カーテン・収納大小スプリンクラー・介護用ベッド・寝具一式 ■共用設備/食堂・テイルーム・談話室・喫煙室・理美容室・健康相談室・大浴場・備浴・機械浴 ■事業主体名/TPRトータルサービス株式会社 ■所在地/〒394-0002 長野県岡谷市赤羽一丁目1番32号 / TEL:0266-23-8817 / FAX:0266-24-0543 ■ホームページ/http://www.tpr-swyk.jp ■広告有効期限/平成25年5月24日～平成25年7月23日

いるふの扉3

おかやさんぽ 区'る'っと

フルイを温めて新しいきを知る



平成9年に銅板葺きとなった中村薬師堂



内部に「醫(医)正殿」(?)とある。ここで修行していた行者の壺の清水に薬効があらわれ、たくさんの人がそれを求めてやってきたとも伝わる

区の文化財保存委員の山田功さんと区民センターで待ち合わせ。さらさらと小気味よく瀬音を響かせる「十四瀬(常現寺)川」に沿って歩けば、左手に趣きあるお堂が現れる。もともと、常現寺(常蓮寺)とともに山中にあり、800年ほど前に山を下り再建された「中村薬師堂」。現在の建物は、江戸中期に建造、後期に修復されたものと聞く。茅葺きから銅板葺きに変わったが、地元産の栗材などが使われ、今もカクシヤクたる姿が印象的だ。木喰上人作の「賓頭盧尊者像」安置で知られるも、



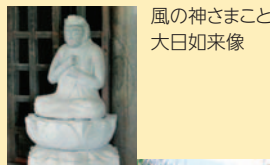
「いってらっしゃい、よろしく」と武藤区長が見送りに。帽子に黄色のブルゾン、パッチリ散歩スタイルの山田さんと

日だまりの山辺へ

せせらぎに導かれ…中村薬師堂から
16 中村区の巻



「おびんずるさま」とは、引き回したり、なでたりする仏とされてきたため、現在ではじえじえい！なまでの摩耗とか。信心のたまものならば、いたしかたなしだろう。お堂のなかをのぞくと「風の神さま」こと「大日如来」の石像が、内陣をそと守るかのように鎮座している。毎年8月31日には、この仏さまのご開帳を行い、お堂の脇の川にしめ縄を張って、風水害がないようにと「風まつり」を行うという。ことはじめの日とされる2月8日に、諸願成就と



風の神さまこと大日如来像



風まつりのしめ縄



お堂のまわりには石碑、石像物、神さまが集結



岡谷市の皆さまとともに、これからも

■信毎web <http://www.shinmai.co.jp/>

おかげさまで 信濃毎日新聞は 今年 創刊140周年

「これから、早く、詳しく、読みよい紙面をお届けします」



購読のお申し込みは [フリーダイヤル 0120-81-4341](tel:0120-81-4341) はやいよみよい 又は 最寄りの信毎販売店へ

広告

は、信玄ののろし台があったからだと伝えられているが、なるほど！合点がいく遠望だ。「ひとぼしみち」を通して、区民が「さつきまつり」を楽しむ常規寺沢公園へ。右手にマレットゴルフ場、左手には、広々とした墓地がある。風が避けられそうな日当りのよい場所、ご先祖も高枕か。同じく日差しを浴びてほつりの山の神、川の番



散策のテンションが上がる

八倉沢公園
景色がすばらしい



コロビ石、大きい！

山を「ひとぼし」と呼ぶ人がいるの
望、晴れていけば、富士山もきれいだろう。八倉沢と常規寺沢の間の



景色がすばらしい

「八倉沢」へ。国道142号・20号バイパスのトンネル工事に伴う区画整理により、一帯には新しい住宅も増え、公園も整備された。コロビ石という大きな岩が、園内に横たわる。岩盤の山なので、こうした大きな石が出るらしい。諏訪湖を一望、晴れていけば、富士山もきれいだろう。八倉沢と常規寺沢の間の



下ってすぐ、お宿の看板を左折



開かれた八倉沢

旧村の中心地をあとに、中山道の上の道といわれる道をたどり、山すそに回り込んで

常規寺沢公園

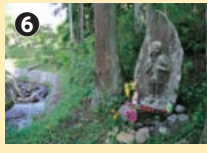


たくさんのランが...



麻原さんの手にはシカの角！

地区は、縄文遺跡のベルト地帯だが、その中心的存在がここ。ちようどそこへ近所に住む麻原利夫さんが、キノコ採りの帰りと通りかかり、シカの角を拾ったと見せてくれ、さらに自宅で



お不動さまには花や供物が絶えない



山の神



ひとぼしみちの
木立のトンネル

中村区民センター ☎2855441

坂を下ると、交差点の向かいに古い道しるべを発見。いにしえの旅人に思いをはせ、火の見やぐらを仰げば、秋の空が美しい。
ランを育てていると案内してくださった。
ランを育てていると案内してくださった。



梨久保式といわれる特徴的な土器や、鉄平石を床に敷いた住居跡が発掘された



公園の道は区民が舗装整備



手作り看板がかわいい



左塩尻道の道しるべ
(取材/10月1日)

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

NEWフィット誕生

JCO8 走行燃料消費率 (国土交通省審査) **36.4 km/L** THE JAPAN PRIDE **FIT3** 低燃費 No.1

Photo:フィットHYBRID ボディカラーはトヨタスカイブルーパール

FIT HYBRID
1.5L VTEC+ i-DCD 型式DAA-GPS(F)/7速デュアルクラッチトランスミッション車
車両本体価格 **163.5万円** (消費税抜き:155,714,500円)

Honda Cars 松本東 岡谷店
TEL.0266-78-6120
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32
営業時間/9:00~18:00 定休日/水曜日
http://www.hondacars-metsumotohigashi.jp/

メンバーズ登録で 便利と節約が広がる! **Honda C-card** メンバーズ
入会・登録受付中!
http://www.honda.co.jp/C-CARD/

HONDA