

あるき太郎 vol.8 花回廊 壱萬歩 2013

ぽかぽか・てくてく 春の横河川「花回廊」

岡谷のまちを歩いてめぐる「岡谷市まちづくりウォーキング事業」も、いよいよ今回で第8弾。コースは、横河川沿いを歩く「さくらコース」のほかに、出早神社まで足をのばす「かたくりコース」の2コースを設定。自分の体調やペースに合わせて、気軽にウォーキングが楽しめます。楽しいイベントや物販もありますので、みなさん、ふるってご参加ください。

活の泉
マンズリートピックス

「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

期日…4月20日(土) (小雨決行)

集合場所…岡谷湖畔公園マレットゴルフ場横芝生広場

受付…午前7時30分～8時

出発式…午前8時～

スタート…午前8時20分ころ

ゴール…午前11時30分まで

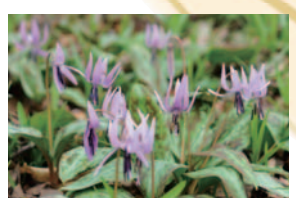
おかや総合福祉センター

(諏訪湖ハイツ)

参加無料



出早公園ではかたくり祭りが開催中。カタクリのほか、アズマイチゲやダンコウバイなども見られるよ。



- ❁ さくらコース
全長約6km (1万歩達成コース)
- ❁ かたくりコース
全長約9km (1万5千歩達成コース)



ウォーキングスタイルで参加しましょう!

- ◎ 運動しやすい服装 (体温調節ができるように)
- 持ち物…汗ふきタオル・飲み物・帽子・雨具



問合せ ● 健康推進課 (内線1181)

2013 シルクフェア in おかや

シルクの日
4月29日(月・祝) 午前10時～午後4時

日本近代産業の礎を築いた製糸業の中核を担った『シルク岡谷』。その歴史を広く継承していこうと開催しています。さまざまな無料体験や機械類の実演、解説つきの建物見学をお楽しみください。また、新企画として全国からシルクに縁のある人々が集い、シルククラフト展を行います。この機会にぜひ「シルク岡谷」の歴史や伝統はもちろん、全国の絹製品にも触れてみてください。

新企画! シルククラフト展 開催 →

♣各会場のイベント

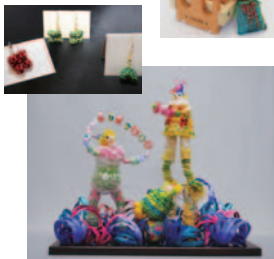
各会場をまわって商品をゲットしよう♪ララオカヤにてスタンプラリー開催。(各会場間を約20分間隔で無料循環バスが運行します)



岡谷絹工房
はた織・染色体験。参加費無料



ほっとサロン心和
限定シルクパウダー入りランチ。2階は製糸遺産のペーパークラフト作りと展示



ララオカヤ
全国の絹製品の展示・販売。写真展や糸とり体験、喫茶コーナーなど、シルクおかやを見て、さわって、味わおう!!

●シルク専門店 絹の都
シルク製品の特別価格販売。お買い上げサプライズ抽選会、プレゼント付きクイズも開催



まゆちゃん工房
かわいいまゆ人形作り。参加費無料



旧林家住宅
解説つきで無料公開。呈茶(抹茶とお菓子)のおもてなしも



初代片倉兼太郎生家
年に1度の特別公開

♣近代化産業遺産群めぐり

市内の近代化産業遺産をバスでめぐります。移動の車内でも、わかりやすい解説つきで、近代化産業遺産を楽しめます。

♣コース

ララオカヤ(発)～初代片倉兼太郎生家～旧片倉組事務所～今井家住宅～旧山上宮坂製糸所・小井川住宅群(車中より)～旧岡谷市役所庁舎・旧山一林組製糸事務所・金上蘆倉庫・蚕霊供養塔(車中より)～ララオカヤ(着)

運行…午前便:10時～正午(9時40分集合)
午後便:1時～3時(0時50分集合)

集合…ララオカヤ2階 シルクフェア受付前

定員…各23名

参加費…500円

要予約

申込み…4月1日(月)～19日(金)までに実行委員会事務局へ電話でお申し込みください。

問合せ●シルクフェア実行委員会事務局(商業観光課内 内線1452)

2013アイスショー&発表会 観覧募集!

村主章枝選手、昨年に続いて出演決定!
フィギュアスケートの演技をナマで見るまたとない機会です。

入場無料



村主 章枝 選手

日時…4月21日(日) 午後2時30分～4時
場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ

出演者…村主 章枝 選手(トリノオリンピック4位)・那須野 光 選手(全日本選手権大会ファイナリスト 岡谷市出身)・中村 智 選手(東日本選手権大会出場)・東京シンクロナイズドスケATINGチーム(ほか地元スケーター)


応募資格…岡谷市在住の人(400名 応募多数の場合は抽選)


応募方法…往復はがきに上記必要事項を明記してお送りください。電話・FAXでは受け付けません。はがき1枚で2名入場できます(幼児でも席が必要な場合は人数にカウントされます。大人のひざのうえなどの場合はカウントされません)。応募は1名1枚かぎり、重複ではできません。

那須野 光 選手



※車椅子をご利用の場合は、その旨を明記してください。
応募締切…4月11日(木)必着 ※当落通知を15日ころお届けします。
主催…岡谷市教育委員会・岡谷アイスフェスティバル実行委員会

(往信表面)	(返信裏面)
 3940065 (往信) 岡谷市内山 4769-14 やまびこ スケートの森 フィギュア観覧係	こちらの面には何も記入しないでください

(返信表面)	(往信裏面)
 □□□□□□ (返信) ご自分の郵便番号 住所 氏名	ご自分の ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④連絡先 ⑤観覧希望人数(2名まで)

問合せ●やまびこスケートの森 ☎24-2494

仲間のページ

公民館 学習グループ 見学・体験会

3公民館では、4月を「学習見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。市内在住、在勤の人ならどなたでも参加できます。見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

長地公民館 申込み・問合せ ☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手芸	
長地絵手紙愛好会(絵手紙の制作)	25日(木) 午前9時30分～
長地きりえ会(切り絵)	10日(水) 午前10時～
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	1、15日(月) 午前10時～
長地手まりの会(手まり作り)	4、18日(木) 午後1時30分～
長地ビーズ愛好会(ビーズアクセサリー)	5、19日(金) 午前9時30分～
長地ラタンの会(藤工芸)	11、25日(木) 午前10時～
親装会(表装)	16日(火) 午後1時～
パステルアートの会(パステル和みアート)	3日(水) 午後1時～
フォトクラブ花明かり(写真撮影)	10日(水) 午後7時～
音楽	
アロハウインズ(ウクレレ演奏)	10、24日(水) 午後7時～
岡谷せせらぎ会(コーラス)	毎週火曜日 午後7時～
オカリナPip(オカリナ演奏[初心者向け])	13、27日(土) 午前10時～
長地オカリナ・カナデル(オカリナ演奏)	9、23日(火) 午前10時～
長地歌唱会(童謡・唱歌)	8、22日(月) 午後1時～
長地樹・音くらぶ(樹・音 演奏)	17、24日(水) 午前10時～
すずらん会 第1(大正琴の演奏)	4日、18日(木) 午後7時～
すずらん会 第2(大正琴の演奏)	第1・3月曜日 午後7時～ ※4月は活動なし
書芸	
あんずの会(ペン習字)	3、17日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小学生対象])	毎週火・水曜日 午後4時～
長地杏月会(書道)	10、24日(水) 午後2時～
書友会(書道)	9、23日(火) 午後7時～
芭蕉の会(百人一首)	16日(火) 午後1時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
趣味・芸能	
長地碁友会(囲碁)	9、23日(火) 午後1時～
長地盆栽愛好会(盆栽整枝)	毎週木曜日 午後7時～
長地薬草愛好会(各種薬草の研究)	(未定 要問合せ)
小原流いけ花教室(いけ花)	19日(金) 午後3時30分～
水曜クッキング(料理教室)	18日(木) 午前10時30分～
ソレイユの会(フラワーアレンジメント)	17日(水) 午後7時～
泉声会(謡曲・仕舞)	11、25日(木) 午前10時～
手打ちそばの会(そば打ち教室)	11日(木) 午前10時～・午後1時～・6時～
若草長香会(煎茶)	1、15日(月) 午後7時～
運動系(体操・ダンスなど)	
エンジェルガールズ(キッズダンス)	毎週金曜日 午後5時～
長地ダンスの会(社交ダンス)	1、8、15日(月) 午後7時～
長地フォークダンスの会(フォークダンス)	毎週月曜日 午後1時～
長地真向会(健康体操)	12、26日(金) 午後7時～
長地ヨーガの会(ヨガ体操)	12、19、26日(金) 午前10時～
長地楽楽健康ダンス(レクリエーションダンス)	3、17日(水) 午前10時～
華・太極拳の会(太極拳)	2、16、23日(火) 午後1時30分～
ほのぼの3B長地(3B体操)	毎週木曜日 午前10時～
ミルキークラブ(親子リトミック)	8、22日(月) 午前10時30分～
リフレッシュ体操(健康体操)	毎週木曜日 午後1時30分～
峰丈流護身武道(護身武術・空手)	毎週火曜日 午後6時～・土曜日 午前9時～

※「手打ちそばの会」見学・体験を希望する人は、必ず事前予約をしてください。そばアレルギーのある人は参加できません。

川岸公民館 申込み・問合せ ☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸・教養	
糸と針の会(パッチワーク)	2、16日(火) 午後7時～
木乃実会(俳句)	16日(火) 午後1時～
すみれの会(手編み)	9、23日(火) 午後7時～
清友会(ペン習字)	1、15日(月) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	10、24日(水) 午後7時～
レザーの会(レザークラフト)	8、22日(月) 午後7時～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	9、23日(火) 午後7時～
ウッディ・エコーズ(コカリナ吹奏)	12、26日(金) 午後1時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
料理	
男の料理倶楽部(料理)	12日(金) 午後7時～
手打ちそばの会(そば打ち教室)	6日(土) 午前8時30分～
運動系(体操・ダンスなど)	
川岸太極拳の会(太極拳)	8、15、22日(月) 午後7時～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	10、24日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	毎週金曜日 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	17、24日(水) 午後7時～
ゆっくり3B(3B体操)	3、17日(水) 午後1時30分～

※「手打ちそばの会」は、そばアレルギーのある人は参加できません。

湊公民館 申込み・問合せ ● ☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸		自然・趣味・育児	
湖墨会(水墨画)	第1・3木曜日 午前9時30分～	湊山草会(山野草)	10日(水) 午後7時～
パステル会(パステル画)	8、22日(月) 午後7時～	山つ湖茶会(茶道)	9、23日(火) 午後1時30分～
水燿会(水彩画)	17日(水) 午後7時～	湊歴史研究会(湊の歴史研究)	随時
エコアートクラフト(エコクラフト)	8、15日(月) 午前9時30分～	好茶同好会(中国茶)	19日(金) 午後7時～
音楽		わいわいワインCLUB(ワイン全般)	26日(金) 午後7時～
花水木の会(大正琴)	6、13日(土) 午前9時～	どんぐりの会(親子でリトミック)	12、26日(金) 午前10時30分～
すももの会(大正琴)	2日(火) 午後7時～	運動系(体操・ダンスなど)	
書芸		リフレッシュみなと(3B体操)	4、18日(木) 午前10時～
湊俳句会(俳句)	10日(水) 午後1時30分～	湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	9、23日(火) 午後1時～	みなとピラティス(ピラティス)	毎週火曜日 午後7時～

長地公民館 成人学校

骨盤底筋群 体操エクササイズ

骨盤底筋群を鍛えて健康ボディをGET!～



骨盤内の臓器を下から支える靭帯や筋肉の集合体(=骨盤底筋群)を鍛えることで、便秘、腰痛、頻尿など女性に多い身体の不調ともサヨナラ! 軽やかな音楽に乗りながら楽しく健康ボディをめざしましょう! 日ごろ運動をしていない人でも無理なく続けられる、ゆったりとしたエクササイズです。

開催日…4月12日・19日・26日、5月10日 毎回金曜日(全4回)

時間…午後7時～8時30分

場所…長地公民館 2階 講堂 定員…20名

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生は除く)

持ち物…室内シューズ、タオル、飲み物(水分補給)

受講料…1,000円(4回分)

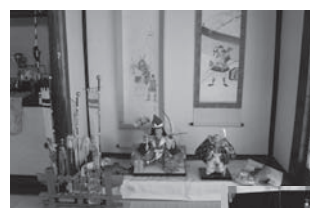
申込み…4月3日(水) 午前8時30分から窓口・電話にて受け付けます。

申込み・問合せ ● 長地公民館 ☎27-8080

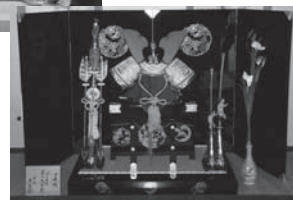
わが家の五月人形展

旧林家住宅・旧渡辺家住宅に、あなたの家の五月人形を飾ってみませんか。詳しくはお問い合わせください。

展示期間…4月21日(日)～5月12日(日)



旧渡辺家住宅



旧林家住宅

申込み・問合せ ● 生涯学習課(内線1233)

イルプラザ・カルチャーセンター 春の講座

託児あり

受付…4月20日(土) 午前10時～5月7日(火) 午後5時(先着順)。受講料(創作人形は1,600円、エアロビクスは1,000円)と材料費を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。

※受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。
※4月24日(水)までは市内在住の人のみ受付
※託児(概ね0～5才)を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

※写真はイメージ



講座名	期間・回数	内容	講師	材料費	持ち物
創作人形を作ろう! 定員15名	5月13日～7月1日 (毎週月曜日 全8回) 午後2時～4時	欧州で芸術的評価の高い、創作人形。この講座では、そのなかから“張り子布貼り人形”(高さ40cmくらい)をつくります。	創作人形作家 長田 慧子さん	5,000円	細型のカッター・鉛筆(H)・ハンドタオル・筆記用具・エプロン
やさしいエアロビクス 定員30名	5月18日～6月15日 (毎週土曜日 全5回) 午前10時～正午	なにか運動を始めたいと思っている人、簡単なウォーミングアップから始めるので、安心です。音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう!	岡谷市エアロビクス協会 インストラクター 花岡 純子さん	—	タオル・飲み物・動きやすい服装・筆記用具

申込み・問合せ ● イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404