

2月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 諏訪湖白鳥の会 白鳥飛来40周年記念写真展
期間…2月1日(土)～15日(土)
- シニア大学諏訪学部書道クラブ 書道展
期間…2月16日(日)～28日(金)
- デイサービス喜楽 作品展
期間…2月16日(日)～28日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)
日時…2月9日(日) 午後1時～2時
- 史和会(箏曲演奏)
日時…2月15日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

出演希望者は、フロントまでお気軽にどうぞ。

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

家族福祉風呂

車椅子の人も温泉を利用できます。一日4組限定、90分間、予約制です。ご予約、ご相談はフロントまでお申し出ください。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

人気あり!リピーターが増えています。ぜひご利用ください
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。優しく、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「挑戦!脳トレ」

日時…2月18日(火) 午後7時～8時

♥足湯!

寒い冬、暖かい足湯温泉で、足から全身を温めませんか。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

ロマネット <施設紹介>

♨ローマ風呂「美肌の湯」

ロマネットの温泉は、源泉100%で、加水をしていません。湯温は、少し熱めの42℃です。メタケイ酸116mg含有の「美肌の湯」で、お肌をスベスベに。



♨フィンランドサウナ

広々とした室内で汗を流せる本格的なサウナを完備しています。



※2月11日(火・祝)は定休日ですが、正午より営業します。

♨バーデプール

温水プールなので、冬も安心してご利用ください♪

キッズわくわく温水プール

開催!

日時…2月9日(日)・23日(日)

午前10時～午後6時

浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOKです♪



♨ロビーフリマ

日時…2月23日(日)

ロビーにてフリーマーケットを開催します。衣類や雑貨などが格安です。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

生涯現役でいきたいね!

定年後からの雇用・年金・医療保険を学ぶセミナー

受講無料

定年後の人生を“明るく豊かで健康”に過ごすために、事前に十分な準備をしましょう。生涯設計の参考になる「定年準備」や「継続雇用」「年金」の話など、知って得する情報満載です。

定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、雇用延長のことを勉強したい人、自分の受け取る“年金”のことについて興味のある人など、若い人、企業経営者、労務担当者も大歓迎です。ぜひご参加ください。

日時…2月14日(金)

午後6時30分～8時30分

場所…テクノプラザおかや3F 人材育成研修室

講師…社会保険労務士 山本 剛さん

定員…30名

申込み…テクノプラザおかやへ電話かFAXでお申込みください。



申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000・FAX 21-7001

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

3月29日(土) 午後3時開演

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団 すぎやまこういち 交響組曲 「ドラゴンクエストIV」 導かれし者たち

指揮・トーク：井田勝大

今なお根強い人気を誇るコンピュータゲーム「ドラゴンクエストシリーズ」。そのなかでも特に人気の高い「ドラクエIV」の楽曲の数々を東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団の演奏でお楽しみください。ドラクエファンのみならず、多くの方々に感動をお届けする生演奏です。ぜひご来場ください。



©2007 ARMOR PROJECT/BIRD STUDIO/ARTEPIAZZA/SQUARE ENIX All Rights Reserved.

発売中

【時間】 午後2時30分開場 午後3時開演 【会場】 大ホール
【チケット】 全席指定 S席 一般4,000円・小中学生2,000円
A席 一般3,000円・小中学生1,500円
※高校生は一般料金です。※ソサエティ会員割引あり

【主催】 (一財)東京シティ・フィル財団 【共催】 カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団) / 信濃毎日新聞社

3月9日(日) 午後2時開演

入場無料

第24回 LCV/カノラ こどものためのコンサート 海上保安庁音楽隊 & 井上あずみ・ゆーゆ

【主催】 エルシーブイ株式会社 /

カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】 午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】 大ホール

【チケット】 入場無料 ※ただし事前配布される整理券が必要。

3月30日(日) 午後1時30分開演

入場無料

グランドロビー コンサート カノラ少年少女合唱団コンサート

【主催】 カノラ少年少女合唱団 /

カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【時間】 午後1時30分開演 【会場】 グランドロビー

【チケット】 入場無料

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

在宅(自宅)でマッサージ

ご存知ですか? ※医師の同意書が必要です。
医療保険が使えます

国家資格を持った
マッサージ師による
マッサージです。



◎マッサージ



◎運動法



◎コミュニケーション

ふれあい在宅マッサージ 長野

ふれあい在宅マッサージ 長野

検索

県内: 長野事業所・松本事業所・飯田事業所

岡谷事業所

(岡谷・諏訪エリア・茅野エリア・上伊那エリア)

〒394-0022 岡谷市銀座1丁目1-5 アピタ岡谷事務所棟2F FAX. 0266-23-3558

TEL. 24-4638

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きを知る
イルフを知る



©いしいひさいち

番外4 姉妹都市 交流職員プレゼンツ企画

岡山県玉野市の巻

渋川海水浴場



日照時間が長く降水量は少ないです。雨の予報が晴れに変わることもよくあります。

市内には岡山県下随一の海水浴場「渋川海水浴場」があります。美しいビーチの長さは約1キロ、「日本の渚100選」に

今月と来月は、「いるふの扉」スペシャル。区をめぐる散策を冬休みとし、岡谷の姉妹都市を紹介します。名前は聞いたことがあるけれど、さてさて、そこはどんなところ?...というわけで、トッブッターは、おだやかな瀬戸内の海に臨む癒やしのまち、岡山県玉野市。ともにものづくりのまちとして、1980年から姉妹都市となり、職員を派遣しあうなど、交流を続けています。

玉野はええとこじゃけえ、いっぺん来てみられえ

玉野市職員 山本 優希
(平成25年4月から岡谷市広報情報課で勤務中)



玉野市は岡山県の南端にある風光明媚な港まちで、瀬戸内海（帯は「瀬戸内海国立公園」です！）をはさんで、四国

高松と向き合っています。気候はとても温暖、



王子が岳

選ばれています。渋川海岸に隣接する「王子が岳」は、玉野と倉敷にまたがる絶景の山で、瀬戸大橋や瀬戸内海の多島美、四国連山までも一望できます。玉野の海岸線は約44kmに及び、魚釣りのポイントも多いですよ。アフター5や夕食後に、メバル(玉野市の市魚!)やイカを狙って夜釣り...なんてことも気軽に楽しむことができます。



岡谷から車で8時間、新幹線・在来線乗り継いで5時間半!

いました。現在は、高松港のほか、小豆島、豊島、アー・アイランドとして知られる直島へ、フェリーが頻繁に行き交っています。また、大型客船の「飛鳥II」や「ぱしふいっくびいなす」も寄港します。岡山市や倉敷市に接し、移動も便利です。玉野を起点に、瀬戸内観光はいかがでしょうか!



宇野港

「のちゃんの街」へ来たってや

玉野市職員 河井 堯志
(平成23年4月から2年間、岡谷市商業観光課で勤務)



みなさんは「のちゃん」をご存知ですか?

朝日新聞に連載中の四コマ漫画の主人公です。作者のいしいひさいちさんが玉野市出身ということから、市のイメージキャラクターとなっています。「の



「のちゃん」は市内外のイベントなどに、数多く参加しており、そのいそがしさといったら：「すわ湖太郎」も、ちよつとびつくりかもしれません。2頭身の「のちゃん」は市の顔として、きょうもせつと、玉野の良さを広めています。

漫画のなかで、のちゃんが住んでいるのは、玉野市と似た名前の「たまの市」。実は、玉野市が漫画の舞台になっているので、よく似た地名や風景が登場します。…というわけで、玉野市内には「のちゃん」がいっぱい！マンホールやナンバープレートなどにも彼女がいます。また、より詳しく知ることができる「たまのミュージアム」もあります。興味を持ってくださつたみなさん、漫画「のちゃん」をチェックのうえ、ぜひ「ふるさとたまの！のちゃんの街！」を訪れてみてください。

岡谷からは少し遠いですが、

一度、遊びに来てください

岡谷市職員 塩入康敬

(平成25年4月から玉野市秘書広報課で勤務中)



「晴れの国おかやま」と言われるだけあって、玉野は晴れの日がほんとうに多いです。岡谷からすると、信じられないほど温暖で、冬場の今も半袖で日々過ごしています。瀬戸内海に面し、マリンスポーツが盛んなの



進水式

で、休暇には、渋川海岸での海水浴やビーチサッカーなどを楽しんでいます。海、港、船をテーマに開かれる5月の「たまの・港フェスティバル」も、すばらしいです。

こちらでわたし

は、広報の業務(フェイスブック、ツイッター)を使つての情報発信)に携わり、週末のイベント情報、地元の学校行事、市役所の政策などを幅広く発信しています。岡谷のみなさん、玉野を知るために「玉野市公式フェイスブック」をご覧ください。そして「いいね！」をチェックしていただくと(わたくしごとながら)とてもうれしいです！



たまの・港フェスティバル

おいしいもんがいっぱい、玉野！

岡谷市職員 黒澤 侯太

(平成23年4月から2年間、玉野市総合政策課などで勤務)



瀬戸内の海と、少雨温暖な風土に育まれ、おいしいが満載。それが玉野の魅力。舌平目やアナゴ、海

苔やタコなど、海の食材はもちろん、みかんやレモン、ナス、雑穀など、畑の食材も豊富です。



市魚 メバル

そして、これらの食材を使用した特産品やご当地グルメも多く、お菓子や燻製など色んなかたちで頼めることができます。

なかでもオススメなのが、「たまの温玉めし」。



たまの温玉めし

脂ののつた瀬戸内のアナゴと香り豊かな雑穀



ムラサキイモのお菓子

を ご飯と一緒炒め、特製のタレで味付け。温泉卵をトッピングにいただく、そのおいしさは格別です。日本各地の海のまちが、ご当地グルメを競う「SEA級グルメ全国大会」(過去4度開催)で、「たまの温玉めし」は、すでに2度王座に輝いているんですよ。岡谷のウナギと玉野のアナゴ：さすがは姉妹都市、縁を感じます。そして、岡谷で温玉めしを食べるチャンスも！過去「おかやフェスタ」(10月)へも出店いただきました。次なる機会を心待ちに、ぜひご賞味ください。

【岡谷と玉野、姉妹都市交流のポイント】

◎山のまち「岡谷」 海のまち「玉野」…

ともに自然が豊か

◎岡谷の夏は冷涼、玉野の冬は温暖…

ともに晴天率が高い

◎岡谷は精密機械工業、玉野は造船業…

ともにものづくりのまち