

4月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 川岸地区御柱祭典委員会「秋宮一元綱展示」
4月1日(金)～30日(土)
- 朝日絵手紙会「絵手紙展」4月1日(金)～15日(金)
- 書道ひまわりの会「ペン字・書道展」
4月17日(日)～30日(土)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 暖(コーラスグループ)「春咲きコンサート」
日時…4月2日(土) 午後1時～2時
- 桜まゆみ「歌謡ショー」
日時…4月24日(日) 午後1時～2時

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭開催)

4月から芝庭開催となり、出店も増えます。桜を見ながらお目当ての品、掘り出しものを探してください。
日時…4月16日(土) 午前9時～午後4時ごろ

♥親水池

4月29日(金・祝)にオープンします。多くのみなさんのご利用お待ちしております。

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

- 温泉リハビリ友の会 会員募集中

“ますます人気上昇中”多くの仲間が増えています。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

こどものくに

0123

こどものくにの
シンボルマーク
「はぐるまくん」です!



わくわくたのしい子育て広場

子育て支援館『こどものくに』に遊びにきませんか

「小さい子どもが安心して遊べる場所はない?」「ママ友がほしい」「いろんな情報を知りたい」…『こどものくに』は、3歳までの子どもと保護者のみなさんが、気軽に利用できる場所。親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で交流したり…ホッとできるひろばになっています。いろんな講座やイベントもたくさん開催。子育ての悩みや相談にも、いつでも対応します。

◆利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟がいる場合は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

◆利用者登録…200円(年度更新あり)

★市内4か所の保育園(あやめ・川岸・みなと・ひまわり)にも、子育て支援センターがあります。子どもさんとどうぞ。

「こどものくに」が毎月行う行事(変更の場合もあり)

- 第2金曜日(4月8日)…リズム遊び
- 第2木曜日(4月14日)…つくっちゃおう
- 第3水曜日(4月20日)…食べるのだいすき
- 第3木曜日(4月21日)…ベビーマッサージ
(ワンポイントアドバイスもあります)
- 第3金曜日(4月15日)…おおきなおはなしたまご
- 第4月曜日(4月25日)…ぺったんこの日
- 第4木曜日(4月28日)…もぐもぐ相談
- 毎月1回(4月11日)…双子のおしゃべり会
- 隔月に1回…臨床心理士による子育て相談

ほかにも、リトミック、ママのリフレッシュ、絵本、食事などの講座や、コンサートなど楽しいイベントをたくさん行っています。(託児つきのももあり)詳しくはお問い合わせください。ホームページでもお知らせしています。

問合せ●こどものくに ☎24-8403

4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開催しています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：4月19日(火) 午前10時30分～

(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

期日：4月2日・9日・16日・30日

の土曜日

時間：午前11時～(20分程度)

☆おはなしの森 春だよ！スペシャル

日時：4月23日(土) 午後3時～

内容：岡谷東高校ボランティア部と図書館職員による絵本の読み聞かせなど

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階

会議室です。

☆おはなしスタンプラリー

期間：4月23日(土)～5月8日(日)

◎4月の休館日…

4日・11日・18日・25日・28日

今月のテーマボックス

「のりものだいすき!」

4月17日(毎月第3日曜日)は

「うち読でエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-2031 FAX24-38838

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

7月17日(日) 午後2時開演

カノラータ・オーケストラ 第15回定期演奏会

4月10日(日)
発売

【指揮】鈴木竜哉



冒頭を飾るのは、ドイツオペラの礎を築いたウェーバーが最晩年に完成させたオペラ「オベロン」より序曲。続いているシューベルト「交響曲第2番」は、作曲者18歳の時の挑戦的な作品です。メインは、ブラームスが21年の歳月を要して完成させた「交響曲第1番」。ドイツ音楽の頂点を築いたとされる本作の重厚なオーケストラサウンドは、聴きごたえ十分です。ドイツ・オーストリアの名曲の数々を、ぜひ会場でお楽しみください。

【主催】カノラータ・オーケストラ
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

【プログラム】ウェーバー：歌劇《オベロン》序曲

シューベルト：交響曲第2番変ロ長調D.125

ブラームス：交響曲第1番ハ短調Op.68

【チケット】全席自由 一般1,000円

小中高生500円 未就学児無料

団員募集中! いっしょに活動しませんか?

プロ指揮者鈴木竜哉氏の指導のもと、年1回の定期演奏会や地域のイベントに出演、地元にも根づいた演奏活動を行っています。音楽をいっしょに…と市内外からメンバーが集まっています。一度練習の見学にお越しください!

練習日…毎週水曜日 夜7時30分～9時30分(原則)

練習会場…カノラホール大ホール・練習室ほか

活動費…団費月額2,000円+演奏会費別途

【問合せ】カノラータ・オーケストラ事務局(カノラホール内)

☎24-1300 <http://canorata.net> E-mail info@canorata.net



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

4月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

放送内訳

朝5時～翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。



ピンピンコロリアつの秘訣

4月1日～15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「アスパラガス」
- いとしの我が母校 校歌の旅～岡谷小学校～
- 写真で振り返る岡谷 平成28年3月編
- 文字放送

【特別番組】

農業シンポジウム～おいしい野菜栽培のための土作り～(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

4月16日～30日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- わが家のアイドル No.66
- 食育まんさい～規則正しい生活～
- タイムスリップ! 岡谷歴史館～岡谷の景色 大正編～
- 文字放送

【特別番組】

ピンピンコロリアつの秘訣～健康長寿の極意～(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

広告

御柱祭のおべんとう

手軽にワンコインでボリューム満点、おいしい手作り弁当をお届けします。



カツカレー
550円→500円(税込)



特上ソースカツ丼
500円(税込)



牛カルビ丼
500円(税込)

- ペットボトルのお茶もご用意できます(100円)。
- ご注文は3日前までお願いいたします。
- 配達時間をご相談ください。



愛情ひとすし 本格手づくりお弁当
まりんべんとう

〒399-4511 上伊那郡南箕輪村407-1
☎0120-171014 携帯電話からは0265-72-5730 FAX. 0265-76-2827
受付時間：平日 9:30～17:00・土曜日 8:30～14:00(日曜休業)

まりんべんとう [検索](#)

★★★★★ 公民館 学習グループ 見学・体験会 ★★★★★

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・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」。どなたでも参加できますので、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。



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
美術・工芸	
湖墨会(水墨画)	第1・3木曜日 午前9時30分～ *
パステル会(パステル画)	12、26日(火) 午後3時～
水燿会(水彩画)	第3水曜日 午後7時～ *
エコアートクラフト(エコクラフト)	11、25日(月) 午前9時30分～
湊藤の会(藤工芸)	19日(火) 午後7時～
音楽	
すももの会(大正琴)	第1・3火曜日 午後7時～ *
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	1、15日(金) 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	16、30日(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	第1・3木曜日 午前10時～ *

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書芸	
清遠会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	12、26日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～ *
自然・趣味	
湊山草会(山野草)	第2水曜日 午後7時～ *
山っ湖茶会(茶道)	火曜日 午後1時30分～
湊歴史研究会(湊の歴史研究)	随時
わいわいワインCLUB (ワイン全般)	第4金曜日 午後7時～ *
運動系(体操・ダンスなど)	
リフレッシュミミなど(3B体操)	7、21日(木) 午前10時～
湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	13、27日(水) 午後1時30分～
りんどう湊教室(スポーツ吹矢)	7、21日(木) 午後6時30分～

*…開催日時については、事前にお問い合わせください。

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)	5、19日(火) 午後7時～
木乃実会(俳句)	12日(火) 午後1時30分～
すみれの会(手編み)	12、26日(火) 午後7時～
清友会(ペン習字)	4、18日(月) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	20、27日(水) 午後7時～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	第1金曜日 午後7時～
食改すずしろ(食生活改善)	不定期
手打ちそばの会(そば打ち教室)※	2日(土) 午前8時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	12、26日(火) 午後7時～
ウッドイーエコーズ(コカリナ吹奏)	8、22日(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	第2・4金曜日 午後1時30分～
運動系(体操・ダンスなど)	
川岸気功の会(気功)	12、26日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	11、18、25日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	7、21日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	13、27日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	1、15、22日(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	14、28日(木) 午前10時～
のびのび体操(健康体操)	5、19日(火) 午前10時～
ゆっくり3B (3B体操)	6、20日(水) 午後1時30分～

※「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。

天気がいいと うれしくなります♪

太陽光発電も岡谷酸素

🔆 ともともと発電開始!!

豊富な取り扱いメーカーから、お宅にぴったり!をご提案いたします。
独自のアフターサービスもご用意しております。

おとなりさん
「太陽光発電」はじめたんだって。

うちはそろそろ付けようかしら。
岡谷酸素に聞いてみましょう!

🌞 **取り扱いメーカー**

- ・ホンダソルテック ・長州産業 ・三菱電機 ・京セラ
- ・ソーラーフロンティア ・シャープ ・パナソニック

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

広告

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	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手芸		趣味・芸能	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	4、18日(月) 午前10時～	長地碁友会(囲碁)	5、19日(火) 午後1時～
長地手まりの会(手まり作り)	7、21日(木) 午後1時30分～	長地葉草愛好会(各種葉草の研究)	未定 要問合せ
親装会(掛け軸作り)	19日(火) 午後1時～	がぶ飲みワインクラブ(イタリア料理教室)	未定 午後7時～
どんぐりの会(木彫)	6、20日(水) 午後1時30分～	水曜クッキング(料理教室)	21日(木) 午前10時30分～
パステルアートの会(パステル和みアート)	13日(水) 午後1時～	ソレイユの会(フラワーアレンジメント)	未定 午後7時～
フォトクラブ花明かり(写真撮影)	13日(水) 午後7時～	長地飾り巻き寿司教室(飾り巻き寿司)	27日(水) 午後1時30分～
紙彩会(和紙絵)	7、21日(木) 午後1時30分～	手打ちそばの会(そば打ち教室)※	7日(木) 午前10時～・午後1時～・6時～
スワクリエーティブ絵手紙の会(絵手紙)	未定 午前9時30分～	泉声会(謡曲・仕舞)	14、28日(木) 午前10時～
音楽		運動系(体操・ダンスなど)	
アロハウインズ(ハワイアンバンド)	毎週水曜日 午後7時～	エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象])	毎週金曜日 午後5時～
岡谷せせらぎ会(コーラス)	毎週火曜日 午後7時～	岡谷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～
オカリナPIP(オカリナ演奏[初心者向け])	16、23日(土) 午前10時～	骨盤調整の会(骨盤調整)	7、21日(木) 午前10時～
長地オカリナ・カナデー(オカリナ演奏)	12、26日(火) 午前10時～	長地楽楽健康ダンス(レクリエーションダンス)	6、20日(水) 午前10時～
長地歌唱会(童謡・唱歌)	11、25日(月) 午後1時～	長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナソロジ)	1、15、22日(金) 午後1時30分～
すずらん会 第2(大正琴)	未定 要問合せ	長地ダンスの会(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
書芸		スマイルウォーキング(ウォーキング)	1、15日(金) 午前10時～
あんずの会(ペン習字)	6、20日(水) 午後1時30分～	華・太極拳の会(太極拳)	5、19、26日(火) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小中学生対象])	毎週火・水曜日 午後4時～	リフレッシュ体操(健康体操)	毎週木曜日 午後1時30分～
長地杏月会(書道)	13、27日(水) 午後2時～	女性の体幹トレーニング(トレーニング)	毎週金曜日 午後7時～
書友会(書道)	12、26日(火) 午後7時～	太極拳・心(太極拳)	毎週水曜日 午後7時～
芭蕉の会(百人一首)	未定 午後1時～	峰丈流護身武道(護身術・空手)	毎週火曜日 午後6時30分～・土曜日 午前9時30分～

※「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。

イルプラザ・カルチャーセンター 春の講座 **初めてでも楽しめる! スポーツ吹矢**



“スポーツ吹矢”は、日本生まれ。ゲーム感覚で楽しめる健康スポーツです。矢を放つのに、高い運動能力や腕力はいりません。

期日…4月20日・27日、5月11日 毎水曜日(全3回)

時間…午後1時30分～ 3時30分

定員…15名(定員になり次第締め切り)

講師…日本スポーツ吹矢協会 小平はる美さん

参加費…1,100円(受講料・材料費)

持ち物…汗ふきタオル、水分補給用飲料水

申込み…3月30日(水) 午前10時から、カルチャーセンター窓口・電話にて受付。受講料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)。

※受付初日の電話申し込みはできません。

※託児を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

託児あり

申込み・問合せ ☎ イルプラザ・カルチャーセンター ☎ 24-8404

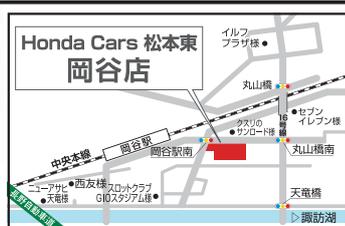
広告

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。

Hondaの軽。人気のNシリーズ!



軽四輪自動車にも保管場所が必要です。



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/9:00～19:00 定休日/水曜日
<http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>

メンバー登録で便利とおトクが広がる!
Honda C-card メンバーズ
» 入会・登録受付中!
<http://www.honda.co.jp/C-CARD/>

