

7月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- わくわくしよ! 書道展

期間…7月1日(日)～15日(日)

- 鮎沢 毅「霧ヶ峰高原」写真展

期間…7月16日(月・祝)～31日(火)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- EMI “愛を抱いて” ソロコンサート

日時…7月29日(日) 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。



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

ハケ岳を見ながら、お買い物。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…7月8日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥親水池で水遊び

浅瀬の親水池(水遊び場)が子どもたちで大にぎわい! ご家族みなさんでお出かけください。

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…7月12日(木)

うれしいお客様サービスデー♪ 詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★ロビーフリマ…7月22日(日)

雑貨などを格安販売!(出店のない場合は中止)

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

7月のおすすめは、自家製ジンギスカン定食 870円です! 好評の自家製タレで炒めたジンギスカンを、ぜひお召し上がりください♪
※おすすめメニューは変更になる場合があります。



★氷水風呂 開催!

日時…7月16日(月・祝) 午後3時ごろ～

水風呂に氷のかたまりを投入! いつも以上に冷えた水風呂をお楽しみいただけます! ロウリュサウナの後の氷水風呂がおススメ! 氷が溶け次第終了です。



★LINE@はじめました

イベント情報やLINE@限定のお得なクーポンを配信しています♪ スマホでこちらのQRコードを読み取るか、ID検索で「@pnp0438z」を検索して、「美肌の湯 ロマネット」を登録してください。今なら初回登録限定クーポンがもらえます!



問合せ●ロマネット ☎27-6080

こどものくに

0123



7・8月のイベント

♣おやつ講座(7月6日(金)より申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…8月6日(月) 午前10時～11時45分

対象…保護者

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり

♣初めての簡単フラダンス(7月30日(月)より申込み開始)

初めての人でも安心。癒しのハワイアンリズムで、心とからだをリフレッシュ。ママ向けの内容です。

日時…8月29日(水) 午前10時～11時

対象…保護者(先着30名)

講師…沓掛加奈子さん

持ち物…飲み物、あればロングスカート

託児あり
先着16名

申込み…申込み開始日の午前9時30分より、こどものくに窓口にて受付(電話でも受け付けます)

♣七夕コンサート(申込み不要)

日時…7月4日(水) 午前10時30分～

出演…ママたちの吹奏楽団「ウインズ♪ファミリアすわ」

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どものとその保護者。兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

7月 6日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
11日(水)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
12日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
17日(火)	歯っぴー相談	午前10時30分～
18日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
19日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
20日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
23日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
26日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

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

カノラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のさざやま~

発売中

8月19日(日) 午後4時開演

桐山絵里子 & 歌謡NOTE



桐山絵里子(トロンボーン)



歌謡NOTE

【演奏曲目】 ダンシングヒーロー / かもめが翔んだ日 / 恋のバカンス / お祭りマンボ ほか

今年度のカノラ・ウィークエンド・コンサート第1弾は、「桐山絵里子 & 歌謡NOTE」公演です。美空ひばりからキャンディーズまで、懐かしの昭和歌謡の名曲を熱い演奏でお届けする濃密ステージ! ライブハウスは各地で完売続出、今注目のガールズ・ビッグバンドです。カノラホールがはじめてのホール公演となります。お楽しみに!!

【主催】カノラホール (公財)おかや文化振興事業団
【時間】午後3時30分開場 午後4時開演 【会場】小ホール
【チケット】全席自由 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円
小中高生500円

イルプラザ・カルチャーセンター 夏の講座 ウェーブストレッチ エクササイズ



カーブ形状のリングで、やさしく筋肉をほぐしたり、伸ばしたりして、全身のめぐりをアップ。肩こりや腰痛、むくみや冷え性、骨盤のゆがみ改善などにもおすすめです!

期日...8月24日・31日、9月7日 毎週金曜日(全3回)

時間...④午後1時~2時30分、⑤午後7時~8時30分

定員...各10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師...日本ウェーブストレッチ協会認定指導員 高橋 愛さん

受講料...1,000円

持ち物...ウェーブストレッチリング (ない人は貸し出し可)、
ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物(水分補給用)

申込み...7月6日(金)の午前10時から受付。受講料を添えて、カルチャーセンター窓口にて、④・⑤どちらかをお申し込みください。受付初日は電話による申し込みはできません。8月8日(水)締切。なお、7月25日(水)までは、市内在住・在勤の人のみ受け付けます。

イルプラザ・カルチャーセンター 世代間交流講座 みんなで作ろう! 海の生き物たち

アイロンビーズで“海の生き物”を作って、釣りに挑戦! 夏休みの思い出に、みんなで楽しく遊びましょう!

日時...8月11日(土・祝) 午後1時30分~3時30分

対象...年中からシルバー世代まで(親子や3世代、友だちなど、どんな組み合わせでも参加可能です)

※アイロンを使うので、園児は、保護者1名が付き添うか、いっしょに受講をお願いします。

定員...20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師...高橋 愛さん

費用...1人500円

申込み...7月11日(水)の午前10時から受付。費用を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください。受付初日は電話による申し込みはできません。8月8日(水)締切。なお、7月25日(水)までは、市内在住・在勤の人のみ受け付けます。



申込み・問合せ ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- ★ピアノ
- ★ギター
- ★トランペット
- ★フルート
- ★サクソ
- ★チューバ
- ★クラリネット
- ★ウクレレ
- ★ドラム
- ★ヴァイオリン
- ★トロンボーン

30分無料体験受付中 (吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株) オグチ楽器

無料体験・見学レッスン開催中!

音楽教室

- 1歳...7/3・17・31(火) 10:00
- 2歳...7/3・17・31(火) 11:00
- 年少...7/10・17・31(火) 16:30



英語教室

- 1歳...7/3・10・17(火) 10:00
- 2歳...7/3・10・17(火) 10:00
- 年少...7/6・13・20(金) 16:00



ヤマハ 大人が楽しむ英会話 新コーススタート!

日常生活や旅先など、年齢にあった会話をめざします

- 会場: フォレストモール
- レッスン: グループレッスン月2回(60分)
- 月謝: 4,800円/月(別途施設費)

7/24(火)11:00~ 体験レッスン受付中!

フォレストモール岡谷センター担当
小尾口 (こおぐち) 070-5078-2955

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)
☎0120-970-091

～星降る中部高地の縄文世界～ 日本遺産認定記念「縄文文化情報発信事業」

★★★★★★ 岡谷・下諏訪 親子縄文探検ツアー ★★★★★★★

今から5000年前、県中央部の高地では、縄文人が黒曜石を山から掘り起こして、矢じりに加工していました。また、この地で採れる最高級の黒曜石を求め、多くの縄文人が日本各地から訪れました。縄文芸術を代表する土器や土偶なども多数創られています。夏休み、親子で縄文人に出会う旅に出かけてみませんか。



日時…8月9日(木) 午前9時30分～午後4時(受付:9時)

場所…岡谷美術考古館(集合・解散)

対象…市内の小学生(1～4年生は必ず保護者が同伴)

定員…25名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費…1人100円

持ち物…昼食、飲み物、筆記用具

申込み…7月2日(月) 午前10時から受付。窓口・電話にて
氏名・住所・電話番号をご連絡ください。

岡谷市・下諏訪町内の博物館や史跡をバスでめぐります

【コース】

①岡谷美術考古館 ⇒ ②梨久保遺跡(火起こし体験・昼食)
⇒③星ヶ塔黒曜石原産地遺跡(黒曜石採掘坑の見学) ⇒ ④
下諏訪町埋蔵文化財センター

[雨天の場合:①岡谷美術考古館 ⇒ ②下諏訪町埋蔵文化財
センター ⇒ ③諏訪湖博物館(ワークショップ・黒曜石での石
器作り体験)]

申込み・問合せ●岡谷美術考古館 ☎22-5854

長地公民館 夏休み 地域づくり子どもクラブ

今年も盛りだくさん! ステキな夏の思い出をつくりましょう♪

期日	講座名	定員	参加費
7月30日(月)	施設見学 ecoポッポへGO!	15名	無料
7月31日(火)	おかやの企業見学 岡谷の工場へGO!	15名	無料
8月2日(木)	ペーパーランプシェードをつくろう! & 読み聞かせ	15名	200円

※30日・31日の見学は、長地公民館へ集合後、職員が各施設へ送迎します。

時間…30日・31日:午前10時～、2日:午後1時30分～

対象…市内在住の小学生

講師…岡谷堅香子の会のみなさん(2日)・公民館職員

持ち物…30日・31日:水筒、2日:はさみ

申込み…7月4日(水)午前8時30分から窓口・電話にて受付。

長地公民館 共催講座

パステル和アートを体験しよう♪

～幻想的で不思議なアート～



パステルを削ったパウダーを指でこすりながら描く、独特の技法、パステル和(NAGOMI)アートを学んでみませんか。

期日…7月11日・18日・25日 毎週水曜日(全3回)

時間…午後1時～3時 定員…20名(先着順)

対象…市内に在住・在勤の16歳以上の人(学生は除く)

講師…パステル和アートインストラクター 濱 奈緒美さん

持ち物…カッター、はさみ、定規、鉛筆、コットン、ウェットティッシュ

費用…2,100円(材料費込・3回分)

申込み…7月3日(火)午前8時30分から受付。公民館窓口
または電話でお申し込みください。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

◎ 岡谷市国際交流員 メグより、おかやのみなさんへ ◎

2014年に家族と離れ、1人で日本にやってきました。最初の2年間は長野県内でALT講師として子どもたちの世界を広げながら、自分の世界も広がりました。そして、2016年に岡谷市の国際交流員として採用され、和田峠を越えて、来岡しました。その時の気持ちを今でもはっきりと覚えています。岡谷市はどんな所なのか、市民はどんな人柄で、生活はどうなるのか…と。日本での生活で、窓の外から家のなかを覗き込むような気持ちを体験したことが何度もあります。会話に入りたい、友だちになりたいという気持ちはあっても、なかなか日本人の輪に入りにくい。でも、岡谷に来てからは、一切そういうことはありませんでした。みなさんがわたしを温かく迎えてくれました。仕事でも、国際交流センターのイベントでも、まちのなかでも、優しく対応してくださり、心を開いてくれました。かけがえのない友だちができ、一生忘れられない経験や思い出がたくさんで

きました。岡谷は自分の第二の故郷になったと思います。

とてもさびしいことですが、6月末に国際交流センターを退職することになりました。4年間離れていた地元に戻り、しばらく家族の近くで生活してみたいと思います。9月から地元の州立ワシントン大学に入学して、経営学部と日本学部に入り、修士号を取得するために勉強します。将来は日米交流、貿易のために尽くすつもりです。この先ずっと、日本や岡谷とつながっていますので、いつか岡谷に帰って来たいと思います。みなさんとまた会える日を楽しみに…。お世話になりました。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226