

湊公民館 生活講座

エコクラフト手芸に挑戦!!

紙バンドでかわいいお守り、ストラップを作ろう!



エコクラフトは、牛乳パックや古紙から再生されたりリサイクル素材の紙バンドを使った手芸。軽くて丈夫な紙バンドで、かわいいお守り、ストラップなどを作ってみませんか? プレゼントにも喜ばれます。初めての人も気軽に参加してみましょ。

期日...11月15日・22日・29日(毎週木曜日 全3回)

時間...午前10時~正午(毎回)

定員...15名(先着順・定員になり次第締切)

講師...浜 教江さん

参加費...1,200円(3回分。受講料・材料費込み)

持ち物...ものさし(30cm以内)、鉛筆、ハサミ(よく切れるもの)、消しゴム、目打ち(あれば)

申込み...10月22日(月)~11月11日(日)の午前9時~午後5時に受付。窓口または電話・FAXでお申し込みください。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300・FAX 23-1598

カルチャーセンター ホリデイスクエア
カノラータ・オーケストラ
アンサンブルコンサート

日時...11月25日(日) 午後2時~

場所...イルプラザ・カルチャーセンター 催事場

【プログラム】

木管アンサンブル:

「アニメコレクション-おどるポンポコリン-」ほか

金管アンサンブル:「村祭り」ほか

弦楽アンサンブル:

歌劇『カヴァレリア・ルスティカーナ』より間奏曲ほか

全体合奏:「水上の音楽」より

※曲目・曲順は

変更になる場合があります。



入場無料

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

カルチャーセンター・岡谷映像サークル共催事業

岡谷映像サークル ビデオ作品上映会 & 映像合成技術の実演デモ



8回目の本年は、会員の映像作品上映と、実演デモでは、映像合成技術を駆使して好みの背景に希望する写真を合成してプレゼント! また、4Kカメラやドローンなどの最新撮影機器の展示とあわせて、映像技術の進展を解説します。

日時...11月10日(土) 午後2時~4時30分

場所...イルプラザ・カルチャーセンター
多目的ホール

- 映像合成技術の実演
- 最新機材の展示紹介
- ビデオ撮影・編集の相談
...午後2時~2時30分

入場無料

申込み不要



【自主作品の上映プログラム】 午後2時30分~4時30分

1. 北條栄治 「身延の桜咲くころ」5分・「秋の終わる日」5分
2. 片庭 博 「冬の華」6分・「居合道」7分
3. 有賀 清 「秋宮スケートリンク」6分・「御柱に捧げる 場踊り」5分
4. 宮坂治之 「赤い魚・赤い花」8分・「これがまあ」9分
5. 牛山公乃 「米子瀑布群 山紫水明」6分・「紫陽花」2分
6. 柳沢康夫 「知ってびっくりおもしろベトナム」8分・
「密林に眠る巨大遺跡アンコールワット」15分

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404



ヤマハ音楽・英語教室

無料体験・見学レッスン開催中!

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 ★エレクトーン

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

音楽教室

- 1歳...11/6・13・27(火) 11:00
- 2歳...11/6・13・27(火) 10:00
- 年少...11/6・20・27(火) 16:30
- 年中長...11/7・14・21(水) 16:10

英語教室

- 1・2歳...11/6・13・20(火) 10:00
- 年少...11/2・9・16(金) 16:10
- 年中長...11/8・15・22(木) 17:10



お家に眠っているピアノで
ピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪
(50~80代のグループカラオケレッスン)

11/7・21(水) 14:00~

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

(株) オグチ楽器

岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)
0120-970-091

広告

保育園でも親しんでいます

食育 ひろば

大切にしたい ふるさとの味!

諏訪地方で生産される食材や、郷土食を知り、地域の味を毎日の食事に取り入れてみましょう。

今回は、郷土の食材を取り入れた、保育園の給食レシピをご紹介します!!



ちぎってサウダヤスープに入れれば、手軽でかんたん!



「寒天」 保育園でのクッキングにも取り入れています!

寒くて乾燥した、諏訪地方の冬の気候を活かして作られる寒天。寒天の生産量は、諏訪地方だけで全国の80%以上を占めます。

寒天には食物繊維が多く含まれ、血糖値の上昇をゆるやかにする働きもあり、ダイエットにも効果的! 煮溶かさなくても、そのままでも食べられるので、いろいろな料理に入れてみてはいかがでしょうか!

いま、注目の発酵食品

「味噌」

保育園では、市内の味噌屋さんに協力してもらい、味噌づくり体験を行っています。また、毎月30日は『岡谷味噌のヒ』として、地元の味噌を使った「味噌メニュー」を取り入れています。地元のおいしい信州味噌を、日ごろの食事に取り入れてみましょう。



ぼくは大豆の
ダイズマン!
(市保育園オリジナル
食育キャラクター)

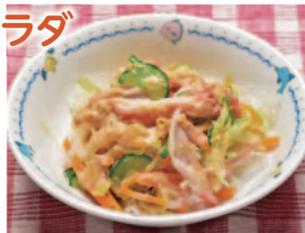
保育園発!「岡谷味噌のヒ」メニュー



アジのレモン酢がらめ
ドレ味噌サラダ わかめと卵のスープ

ドレ味噌サラダ

園児にも大人気!



〈材料〉4人分

- 棒寒天…½本(4g) キャベツ…1枚(80g)
- きゅうり…小1本(80g) カニカマ…5本(40g)
- にんじん…3cmくらい(20g)
- A 味噌…小さじ2(12g) 酢…小さじ2(10g)
- 白すりごま…小さじ1強(4g)
- マヨネーズ…小さじ1.5(6g)

〈作り方〉

- ① 棒寒天は水で洗い、ふやかし、食べやすい大きさにちぎる。キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷やす。カニカマはほぐしておく。
- ② Aの調味料を合わせて、味噌ドレを作る。
- ③ ①の寒天、野菜などの水気を切り、②の味噌ドレと和えて、できあがり。

問合せ●こども課(内線1261)

広告

住まいの困りごと、リフォームのご相談は まるごと岡谷酸素へ!



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

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

「こうざら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
 市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
 宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 秘書広報課広報広聴(内線1366)



こえ

10月の
ハガキから
▼は広報広聴担当より

特集で小口太郎さんの詳細を知り、今まで名前と琵琶湖周航の歌を作った方としか知らなかったの、とてもうれしく読ませていただきました。

C・Nさん(長地片間町)

▼ご紹介したように小口太郎は「琵琶湖周航の歌」の作詞者というだけでなく、とても多才でいろいろな面で活躍が期待されていた人物でした。若くして亡くなってしまったのが本当に残念ですが、このような人が岡谷から生まれたことはわたしたちの誇りであり、今回の特集を通じて多くのみなさんに知っていただけたらうれしいです。11月には記念の集いの第2部がありますので、ぜひご参加ください！

10月に入り、紅葉の季節となりました。10月から11月末にかけて、今回のクイズの回答「塩嶺王城パークライン」からの紅葉の眺めや諏訪湖の向こうに見える八ヶ岳の景色がすばらしいです。都合のつく方はぜひ一度出かけてみてください。 Y・Tさん(川岸中)

▼貴重な情報をありがとうございます。パークラインからの眺めは本当にすばらしいですよ。わたしもまったく同感です！まだ行つたことがないという人は、ぜひあの眺望を体験してみてください。

また、紅葉といえば、恒例の出早公園もみじ祭りも11月7日まで開催されています。こちらでもぜひお出かけください！

あちらこちらに秋の気配を感じるこのごろ。朝夕うす寒くなり、ストーブが恋しくなりました。 T・Sさん(成田町)

▼今年の夏は異常に暑く、残暑も厳しかったため、急に寒くなったような気がして驚いてしまいましたが、気がつけば季節はもう秋ですね。日中は過ごしやすくなりましたが、朝夕はおっしゃるとおり、ストーブが恋しくなってきました。冬の訪れもそう遠くはないのかなと思うと、つくづく時の流れの速さを感じさせられます。

急な気温の変化には、からだもなかなか対応できません。暖かい寝具や服装を早めに準備して、体調管理には気をつけてください。

岡谷市文化祭

多彩な展示や舞台が楽しめます。
 ぜひお越しください。

入場無料

展示部門 日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など
 会場…イルプラザ・カルチャーセンター

◆第52回 岡谷展…11月8日(木)～11日(日)

上演部門 音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能など
 会場…カノラホール

- ◆第75回 市民音楽祭…11月3日(土・祝)
- ◆第46回 市民朗吟の夕べ…11月3日(土・祝)
- ◆第37回 市民伝統音楽芸能祭…11月4日(日)
- ◆第47回 市民舞踊祭…11月11日(日)
- ◆第13回 おかや演劇祭…11月23日(金・祝)～25日(日)

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

家庭料理講習会

～みんなでかこむ おうちごはん～

期日…11月20日(火)、12月19日(水)、
 1月22日(火)、2月21日(木) 全4回

時間…午前9時30分～午後0時30分(毎回)

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 調理実習室

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

内容…米粉料理、牛乳料理、定番のおかず、
 こんにやく作りなど(各回3～4品調理)

材料費…2,500円(4回分 初回に集金)

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、
 持ち帰り用タッパー

申込み…11月5日(月)午前8時30分から
 電話にて受付。11月9日(金)締切。

主催…おかや女性ファーマーズ

申込み・問合せ●おかや女性ファーマーズ事務局
 (農林水産課内 内線1489)

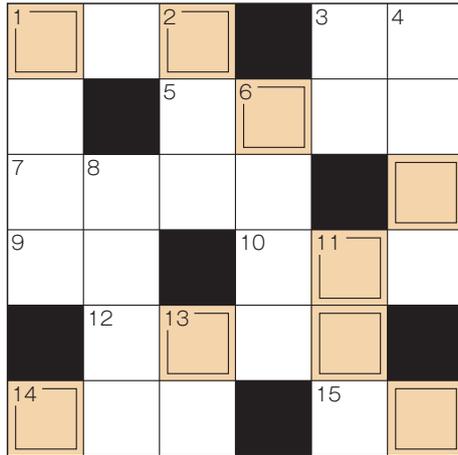


脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.395
クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷に
関係のある言葉ができます。それを
答えてください。正解者のなかから
抽選で5名に、ロマネット入浴券をプ
レゼントします。



◆**ヨコのカギ**

- 1 幻想的な色彩が特徴の岡谷市出身の画家○○○芳郎
- 3 Now
- 5 鼻をすする、重い物が滑り落ちる、いつまでも、だらしない
- 7 茅野駅近く、○○○○小と○○○○中が並んであります
- 9 ペルーの首都
- 10 毎月1回平成会館で行われている、こども○○○食堂
- 12 メンバー
- 14 広島東洋カープの選手で塩尻市の都市大塩尻高校(現在)出身といえ
- 15 高跳びはこれを越える競技です

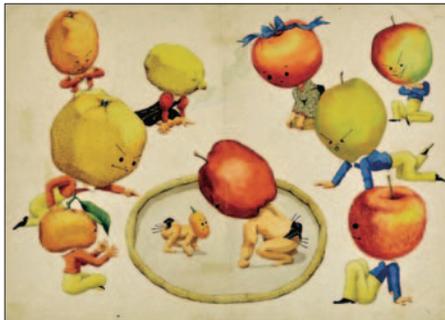
◆**タテのカギ**

- 1 おもに夜に打ちます
- 2 0087
- 3 姉妹都市の東○○町
- 4 橋、横丁、タンク
- 6 和歌や俳句など同じような題を集めたもの
- 8 岡谷でいちばん北西の区
- 11 元はダンス音楽ですが、いまは掃除機のほうがかも
- 13 のろのろ、ぐずぐず、○○として進まない

●応募方法…はがきに**答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号**を明記し、ひと
言(特集テーマや、市政、広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-
8510 岡谷市役所(住所不要) 広報クイズ係」までお送りください。11月12日必着。
(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●10月号の答えと当選者
「パークライン」

正解数60通(応募総数64通)のなかから抽選で、M・Nさん(赤羽)、Y・Yさん(神明町)、K・Yさん(加茂町)、T・Tさん(今井)、C・Kさん(塚間町)に、うなぎのまち岡谷共通利用券(500円)とロマネット入浴券をお送りします。



「どちらがつよい」1958年 武井武雄

「芸術の秋」では、3日の土曜日に「岡谷市文化祭第75回市民音楽祭」、17日の土曜日には「小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年」を記念した地域音楽団体などによる演奏会をカノラホールで開催します。シルクファクトおみやげ、イルフ童画館、岡谷美術考古館では、各館の特徴を活かした企画展等を開催しています。

「スポーツの秋」では、長野県縦断駅伝競走が17・18日の両日行われますが、17日の土曜日のゴール地点は岡谷市役所となります。がんばっているランナーをあたたく迎えていたいただきたいと思ひます。23日の金曜日には、やまびこ国際スケートセンターがオープンし、滑走料無料となりますので、ご家族お揃いでお越しください。

今月も、イベントがたくさん開催されますので、多くの皆様にご参加をいただき、心身ともに豊かな実りの秋となることを願っております。

今井 竜五



【市長随想 98】
「秋といえは…」

11月は、晩秋とも言われ、寒さも増し冬の到来を感じる時期となりますが、秋には、実り・食欲・芸術・スポーツなど、さまざまな秋があります。「秋」を満喫できる今月の主なイベントを紹介します。

「実りの秋」では、10日の土曜日に「岡谷市収穫祭2018」をラオカヤ2階で開催します。岡谷産の野菜と味噌を使用した野菜汁や、樋沢産とうもろこしを使ったコンソープの試食のほか、野菜、果物、桑の実ジャム、椎茸、花きなどに加え、姉妹都市の東伊豆町から直送の干物等を販売します。長寿県として知られている長野県は、その理由のひとつに「全国1位の野菜摂取量」が挙げられています。「食欲の秋」、健康維持・増進のためにも、安全・安心な岡谷産の農作物をたくさん食べていただきたいと思ひます。