

5月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 楽写集団 写真展

期間…5月1日(水・祝)～14日(火)

- 小尾口写真同好会 写真展

期間…5月16日(木)～31日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 桜まゆみ 心に花咲く歌謡ショー

日時…5月18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!

お申し込みはフロントまで、お気軽にどうぞ。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

ハケ岳を見ながら、おかいもの。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…5月19日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥災害復興チャリティー 大浴場半額デー

5月5日(日・祝) こどもの日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、いただいた入浴料全額を各地で発生した災害支援金として寄付します。子ども連れの利用者にはアイスクリームをプレゼント!

♥親水池

子どもたちお待ちかねの親水池が4月末にオープンしました。連休など、家族そろって遊びにお出かけください。

♥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。

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はお客様サービスデー「ロマネットの日」

期日…5月9日(木)

詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引に♪

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

5月のおすすめは、【菜の花焼うどん

870円】です! 菜の花たっぷりの塩味

の焼うどんです。旬の味覚 菜の花で

春を感じましょう♪

※おすすめメニューは変更になる場合があります。



★こどもの日特別企画

期日…5月5日(日・祝)

今年も小学生以下のおみなに、ささやかなプレゼントを用意♪ ファミリーデーも実施しますので、ぜひ、ご家族でお得に入浴してください♪



★毎月26日は「風呂の日」

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です。ご来館ください♪



※ゴールデンウィーク期間の5月1日(水)のレディースデー、6日(月)のマンデーはありません。ご了承ください。

◎休館日のお知らせ◎

5月28日(火)・29日(水)は設備メンテナンスのため、全館休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080



シルキーチャンネル

LCDデジタル11CH

地上デジタル放送中!

5月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜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。

※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。

放送番組(5月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.84
- 2019 シルクフェア in おかや

わが家のアイドル No.84

【特別番組】

口腔衛生推進研修会・公開講座
「いたみ」と「感情・気分」の話
(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



口腔衛生推進研修会・公開講座



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

5月12日(日) 午後0時30分開演

第30回 長野県少年少女合唱祭 — 信濃の空に歌と友情の輪を! —

長野県少年少女合唱連盟に加盟する11の合唱団による歌の祭典がカノラホールで開催されます。県内各地で活動する少年少女合唱団の元気な歌声が響き渡るイベントです。ぜひお出かけください。

【参加団体: 11団体(50音順)】

- | | |
|----------------|-------------|
| 飯田少年少女合唱団 | 晋平少年少女合唱団 |
| いな少年少女合唱団 | すずらん少年少女合唱団 |
| 上田市少年少女合唱団 | 波田少年少女合唱団 |
| SK松本ジュニア合唱団 | レザン少年少女合唱団 |
| 大町市少年少女合唱団 | カノラ少年少女合唱団 |
| 信州国際音楽村少年少女合唱団 | |

- 【主催】長野県少年少女合唱連盟
 【共催】(公財)信毎文化事業財団・岡谷市・岡谷市教育委員会
 【主管】カノラ少年少女合唱団
 【時間】正午開場 午後0時30分開演
 【会場】カノラホール 大ホール

入場無料

5月18日(土) 午後6時30分開演

発売中

やまびこ夜景コンサート 第1夜 《ミュージカル☆ナイト》

諏訪湖を一望できるやまびこ公園のレストランで、ぜいたくな音楽の時間を。ミュージカル俳優の灰野優子と佐々木由布を迎え、とっておきのミュージカルナンバーをお楽しみください。



うた 灰野優子 うた 佐々木由布 ピアノ 岡崎花絵

- 【主催】鳥居平やまびこ公園
カノラホール (公財)おかや文化振興事業団
 【時間】午後6時開場 午後6時30分開演
 【会場】鳥居平やまびこ公園「レストラン」
 【プログラム】ドレミの歌(「サウンド・オブ・ミュージック」より) / メモリー(「キャッツ」より) / 踊りあかそう(「マイ・フェア・レディ」より) / インヴォケーション(「プライド」より) ほか
 【チケット】全席自由(ティーサービス付き)
 大人3,000円・高校生以下2,000円(ソサエティ割引対象外)
 やまびこ公園 ☎22-6313 またはカノラホールで発売中

やまびこ公園 5月のイベント ※やまびこ夜景コンサートについては上記参照

- ♣第1回 やまびこ草木染教室(要申込み)
 日時…5月9日(木) 午前10時～
 場所…やまびこ公園中央ひろば
 参加費…1,000円
 (材料費別 染用ストール1,200円～)
 持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋、昼食



- ♣やまびこ春風マレットゴルフ大会(要申込み)
 日時…5月16日(木) 受付:午前8時～8時30分
 場所…やまびこ公園マレットゴルフコース
 参加費…500円
 参加資格…一般男女(高校生以上)
 ※天候などにより、変更または中止の場合があります。



申込み・問合せ ● やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ★ピアノ | ★エレクトーン | ★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 | ★ギター |

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

岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)
 0120-970-091

音楽教室

- 1歳…5/14・28(火) 10:00
 2歳…5/14・28(火) 11:00
 年少…5/11(土) 11:10
 年中長…5/11(土) 9:00



英語教室

- 1・2歳…5/14・21・28(火) 10:00
 年少…5/14・21・28(火) 16:00
 年中長…5/10・17・24(金) 16:10

無料見学開催中!



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代の歌って踊れるグループレッスン)

5/8・29(水) 14:00 見学お気軽に

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

令和元年度 いちい学級

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら豊かに過ごせるように応援します。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人 **時間**…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、3公民館：午後1時30分～3時
受講料…1,600円(受講時に一括集金。材料費などは別途)、傷害保険料(任意)1人300円 ※おつりのないようにしてください。
申込み…5月10日(金) 午前8時30分～(カルチャーセンターのみ午前9時～) ※初日は窓口のみの受付、定員になり次第締切、16日(木)より市外在住の人も申し込みます。詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員70名)		湊公民館(定員40名)		川岸公民館(定員40名)		長地公民館(定員70名)	
期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)
5/30 (木)	開講式・オリエンテーション(諏訪学に触れて)～歌の会「一円玉」の演奏で出発～(武居敏明)	5/24 (金)	開講式・オリエンテーション	5/24 (金)	SUWA小型ロケットプロジェクトの話(中山昇)	5/24 (金)	開講式・大正琴のアンサンブルコンサート♪(琴峰会アンサンブルレイク)
6/6 (木)	百歳まで元気に…介護予防の話・予防体操をしよう(上嶋弘道)	5/31 (金)	【健康寿命UP講座】脳トレゲーム&かんたん体操でリフレッシュ(高橋愛)	6/7 (金)	【料理教室】岡谷味噌を使って健康長寿!地元食材のよさを再確認しよう(2部制)(健康推進課)	5/31 (金)	つぼのツボを学ぼう!(小口華)
6/13 (木)	特殊詐欺の現状と対応の仕方～特殊詐欺から逃れるには～(岡谷警察署)	6/14 (金)	【♪ミナト夏いろ歌唱会】歌いつごう日本の歌[前編](佐原玲子)	6/14 (金)	岡谷のお寿司屋さんで職人の技を学ぼう&ランチタイム(2部制)(杉田進)	6/7 (金)	世界を!異文化を知ろう!(おかや文化振興事業団)
6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)	6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)	6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)	6/14 (金)	この機会に学ぼう!歴代天皇を振り返る(関雅一)
7/4 (木)	岡谷の魅力再発見～おかや中山道について～(まちなか観光案内人協議会)	6/28 (金)	【交通安全講座】ミュージカルで交通安全教室(とらふいっくSisters)	6/28 (金)	チェアバレーン体験～楽しく体を動かしましょう～(唐木田由紀)	6/20 (木)	(4館合同講座)人権について学習しよう～死刑囚・岡下香について語る～(光本恵子)
7/11 (木)	諏訪学(1)～武田信玄と諏訪～(飯田朝治)	7/5 (金)	日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」(岡谷美術考古館)	7/5 (金)	歌いつごう日本のうた in 川岸(佐原玲子)	6/28 (金)	長地小学校で課外授業 小井校長と一緒に頭と心をほぐそう!(小林高志)
7/18 (木)	視察研修・山梨方面 吟行を兼ねる～信玄ゆかりの地を訪ねて～(中澤康人)	7/12 (金)	【健康寿命UP講座】知っておきたい漢方、薬草のマル得情報(養命酒製造㈱)	7/12 (金)	災害図上訓練(DIG)～住んでいる地域を見直そう～(危機管理室)	7/5 (金)	岡谷歴史探訪 古墳時代～奈良・平安時代の遺跡を探る(山田武文)
8/22 (木)	健康で生き抜くための話(4)市民病院よりあい講座～口腔・顔面の機能と嚥下について～(リハビリテーション科)	7/19 (金)	【防災講座】防災と救急対応について(岡谷消防署)	7/19 (金)	ゆっくりヨーガ体験(中島寛子)	7/12 (金)	座ったままでイイ!椅子ヨーガ(高橋愛)
8/29 (木)	永田 徳本の話～郷土に愛されるイボ神様 貼葉トクホン～(鈴木猛)	9/6 (金)	【市民病院よりあい講座】知っておきたい薬のこと(薬剤科)	7/26 (金)	諏訪広域消防本部庁舎見学(特別解説付)(佐久卓)	7/19 (金)	みんなで仲良く♪わいわいクッキング!(2部制)(健康推進課)
9/12 (木)	二ーハオ!太極拳～心も体も元気アップ～(石田素子)	9/20 (金)	【視察研修】「南信州ツアー」「満蒙開拓平和記念館」と養命酒駒ヶ根工場見学	8/30 (金)	㈱大和製作所見学(守屋秀美)	7/26 (金)	市民病院よりあい講座 ロコモ体操(リハビリテーション科)
9/19 (木)	俳句を鑑賞しよう～オリジナル作品を発表しよう～(中澤康人)	10/4 (金)	【いちいクッキング】食いしん坊の「秋のヘルシーメニュー」(健康推進課)	9/6 (金)	家族信託について学びます。(木村和彦)	9/6 (金)	レクリエーション～昔の遊び・お気楽ダンス～(中村やよい)
10/3 (木)	切り絵でオリジナル作品を作ろう①～年賀ハガキ・オリジナル作品～(日達れんげ)	10/11 (金)	【文化祭に出品しよう講座】書き文字の楽しさ発見～オリジナルの「味のある字」～(一谷春窓)	9/13 (金)	薔薇の花を折って作ろう!(金井範夫)	9/13 (金)	お楽しみ視察研修
10/17 (木)	切り絵でオリジナル作品を作ろう②～作品の鑑賞・展示準備～(日達れんげ)	10/18 (金)	【♪ミナト秋いろ歌唱会】歌いつごう日本の歌[後編](佐原玲子)	9/20 (金)	【視察研修】駒ヶ根シルクミュージアム・工場見学など	9/27 (金)	懐かしの映画音楽 平成の名曲を聴こう♪(佐藤典夫)
10/31 (木)	おいしくたのしく健康づくり～肥満・糖尿病・高血圧・心臓病の予防～(健康推進課)	11/1 (金)	【おでかけ講座】図書館はつらつ来(らい)ぶらり講座(岡谷図書館)	10/4 (金)	歌声喫茶 in 川岸(小山治男)	10/4 (金)	シルクランブシェードを作って文化祭に出品しよう(岡谷蚕糸博物館)
11/14 (木)	楽しくクッキング～野菜を美味しく食べる～(午前・午後)(健康推進課)	11/8 (金)	【「ジャーナリスト」風の講座】根っこのおはなし(小泉悦夫)	10/23 (水)	フラワーアレンジメントを体験しよう(正午まで)(御子柴博子)	10/11 (金)	楽しく歌おう!日本の歌♪(佐原玲子)
11/21 (木)	諏訪学(2)～今季、御神渡りはできるか…～(三澤和剛) 閉講式	11/15 (金)	【閉講式】茶話会・まとめ座談会	11/1 (金)	おいしいお茶の入れ方を学ぼう!(小泉幸一)	11/8 (金)	最注意!悪徳商法・特殊詐欺 閉講式(反省会)

*6月20日(木)の4館合同講座は、午後2時よりカルチャーセンター(生涯学習課)にて行います(3時30分終了)。

申込み・問合せ ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

令和元年度 輝く子育て支援学級 託児あります

心豊かで未来に輝く子どもが育まれるように、子育ての悩みや不安を抱えるみなさんが学び合い、楽しく交流できるように支援します。

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)の保護者

申込み…5月9日(木) 午前10時～正午までカルチャーセンター催事場で一括受付。その後は各館でも受け付けます

時間…午前10時30分～正午

(受付初日の電話申し込みはできません。定員になり次第締切)。 ※詳しくは各会場へお問い合わせください。

受講料…1,600円(材料費などは別途)。傷害保険料1人320円(親子2人の場合は640円) ※おつりのないようにしてください。

カルチャーセンター(定員25名)		湊公民館(定員15名)		川岸公民館(定員15名)		長地公民館(定員20名)	
期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)
5/24(金)	開講式・オリエンテーション～悩みを出しあう、これからよろしくね～	5/29(水)	開講式・オリエンテーションママのおしゃべりタイム&プチコンサート♪(合唱団ほうせんか)	5/23(木)	開講式・オリエンテーション茶話会～ちよっぴり胎内記憶のお話	5/21(火)	開講式・オリエンテーション～おしゃべり&笑顔de茶話会～
5/31(金)	もっと美しく!～もっとキレイにウォーキング～(山田千津子)	6/5(水)	【美ナトで美ママ編①】表情筋deリフトアップ!～健康的♡自然な笑顔でコミュニケーション～(木原祥子)	5/30(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】プロに学ぶスイーツ♡「私、失敗しないので」(山田真希子)	5/28(火)	【ママカupコミュニケーション講座】家事メン夫をつくるコツ～自分も相手も幸せになる自己表現法～(石黒仁)
6/7(金)	もしもの時に…子どもの家庭看護～よくある病気の症状と対処のしかた～(市民病院よりあい講座)	6/11(火)	【わくわくお出掛け編①】遊覧船でGO!～湖畔散歩&足湯☆最後の乗船「竜宮丸」～	6/6(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】ココロを育てる色育～目から鱗…の子育てアドバイス(山本深雪)	6/11(火)	ママと一緒に♪すわ湖ゆ～らんピクニック～今年で引退☆竜宮丸と記念撮影～
6/21(金)	ママと一緒に楽しいリズム遊び&読み聞かせ(こどものくに保育士)	6/26(水)	【美ナトで美ママ編②】キックボクシング!～元プロ選手とパンチ☆キックdeストレス解消～(高田結)	6/13(木)	【親子でお出かけ講座①】憧れの消防車に乗ろう～応急手当のお話(岡谷消防署)	6/18(火)	【ママカup運動講座】ミットを打ち抜け!キックボクシングエクササイズでBody爽快♪(高田結)
6/28(金)	絵本や物語で「語り」を学ぼう～こどもの心にひびく言葉とは～(一ノ瀬文枝)	7/10(水)	【わくわくお出掛け編②】高台の太鼓道場へGO!～聞く、見る、打つde!岡谷太鼓を体感しよう～(東方健)	6/20(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】子どもも喜ぶおもてなし★飾り寿司を作ろう♪(子ども課)	6/25(火)	【ママカupクラフト講座】リボンを結びハートも結びハンドメイドヘアアクセサリー(武居映子)
7/5(金)	脳が目覚めるアート体験～臨床美術に触れてみよう～(池田有希枝)	7/17(水)	【美ナトで美ママ編③】お寺で座禅&展望散歩～無の心に挑戦&爽やかな笑顔をGet!～(須藤翠蔵)	7/4(木)	【リクエスト講座】アンケートでグッズを決定!香りを形に♡私ブランドのアロマグッズ(杉浦さち)	7/2(火)	【ママカup料理講座】ママのレシピはエトセトラ☆夏野菜をおいしく食べよう♪(子ども課)
7/19(金)	手作りパンの魅力～子どもが喜ぶパン作り～(利根川ひさ子)	7/24(水)	絵本の魅力&子育てあるあるトーク!～完璧なんてナイナイdeほっこり子育て～(中島るみ子)	7/11(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】痛くない!ゆるストレッチdeゆがみ解消(高田結)	7/9(火)	【ママカup健康講座】心身ともに整える☆アロマ&ながらヨガ!まんまヨガ(山中美智恵)
7/26(金)	親子で夏を楽しもう～ドンブリ鍋ぽぽ・やまびこ公園を散歩～	8/28(水)	作家と作る陶芸カラフルフォトスタンド～工房の味わい&土の感触にタイムスリップ～(木下徳太郎)	7/18(木)	【親子でお出かけ講座②】やまびこ公園で水遊び♪どんぐりポッポでLet's Go!	7/23(火)	ママと一緒に♪ふれあいコンサート～見て・聴いて・動いて・作って音楽を感じよう～(らららカンガルー)
8/23(金)	おいしいよ!ママの手作りごはん～夏野菜を使ったお子様ランチ～(子ども課)	9/4(水)	名人と癒しのパン作り～生地の触感&焼きたての風味に幸せのひと時～(高木わか子)	9/5(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】夏の疲れを癒す♡ママ・ヨガ(maco)	9/3(火)	ママと一緒に♪消防署見学～今年で見納め:はしご車乗車☆みんなちびっこ消防士～(岡谷消防署)
8/30(金)	これからの人生設計を考えよう～必要な教育費や税金のかべは?～(米村 智)	9/18(水)	【美ナトで美ママ編④】指編みマフラー♡～好みの色de首もとのおしゃれはお手製で～(高木美登子)	9/12(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】美味しい!!安心!天然酵母のパン作り(杉浦さち)	9/10(火)	【ママカupマネー講座】教育資金を考える～子どもの未来に備えよう～(小林晶秀)
9/6(金)	ママのためのピラティス～肩こりや腰痛を解消しよう～(唐木田由紀)	9/25(水)	【わくわくお出掛け編③】電車deGO!～車窓の景色にウキウキ☆茅野市子ども館でEnjoy～	9/19(木)	【親子でお出かけ講座③】子ども連れOK!美術考古館でアート体験(岡谷美術考古館)	9/24(火)	【ママカupクラフト講座】指で描くぬくぬくアート☆チョークアートに挑戦♪(伊東美和)
9/20(金)	親子で消防署を見学しよう～救急車や消防自動車に乗ろう～	10/2(水)	子どもに人気のメニュー!デザートを添えて♡～ママ必見。バランスのとれた時短レシピ～(子ども課)	9/26(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】天然石×レジンde私ブランドのアクセサリー(高橋恵子)	10/1(火)	【ママカup健康講座】ゆがみ解消エクササイズ☆産後の骨盤調整をしよう!(岸田俊也)
9/27(金)	見て、飾って、癒されるハーバリウム～オリジナル作品を作ってみよう～(山本深雪)	10/9(水)	親子deフラダンス♪～ハワイアン気分であんな揃ってアロハオエ～(沓掛加奈子)	10/3(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】私ブランド★プリザーブドフラワーのハーバリウム(山本深雪)	10/8(火)	ママと一緒に♪電車さんぽ～電車deGO!おいちっにっさんひろば～
10/11(金)	プロのパティシエとスイーツ作り～レアチーズケーキを作ろう～(ヌーベル梅林堂)	10/16(水)	カボチャde♡陽気にフラワーアレンジメント～お家に飾ってハロウィンパーティー～(小野圭子)	10/17(木)	【親子でお出かけ講座④】図書館探検♪秘密の部屋!?!～読み聞かせetc(岡谷図書館)	10/29(火)	【ママカupスイーツ講座】クリームも愛情もたっぷりつめて♪シュークリーム作り(松下仁)
10/18(金)	ママと一緒に楽しい工作～作ったおもちゃで遊ぼう～(岡谷美術考古館)	11/6(水)	【美ナトで美ママ編⑤】産後エクササイズ&ヨガ～体と心を整えて「Hotしよう」癒しタイム～(高橋 愛)	10/31(木)	【キラリ☆輝くママの女子力up↑講座】心地よい空間作り～カラー&インテリアレッスン(御子柴博子)	11/5(火)	【ママカup運動講座】目指せ美マッスル!脂肪燃焼エクササイズ(千葉有希子)
10/25(金)	閉講式「塩竈閣でお別れ茶話会」～一緒に散歩 楽しいな～	11/13(水)	閉講式・まとめのティータイムほか	11/14(木)	感想シェア&茶話会～こっそり託児をのぞいちゃおう	11/12(火)	閉講式～ありがとう☆思いde茶話会～

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080