

.....「学習グループ」に参加しませんか?.....

カルチャーセンターには、さまざまな学習グループがあり、日々活動しています。学習グループは、カルチャーセンター(公民館)主催の講座が終了した後に、活動を続けたい人が集まり自主的に活動しているグループで、多くのグループが、活動の成果を秋の岡谷市文化祭やロビー展などで発表しています。また、会員募集を目的とし、共催講座を行っているグループもあり、講座に参加してみても入会を検討することもできます。気になるグループの活動を、ぜひ一度見に来てください。

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
イルフ墨友会	水墨画	第1・3金曜日/午前
和紙絵の会	和紙絵	第1・3土曜日/午後
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/午後
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	月1回
陶遊会	陶芸	第3水曜日/午前・午後
書		
清美会	ペン習字	第1・3木曜日/夜
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功通天の会	気功	第1・3・5木曜日/午後
気功の会	気功	第1・3・5月曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
美しいウォーキングの会	ストレッチ、ウォーキング	第2月曜日/午前
ストレッチリング愛の会	ウェーブストレッチリング	第1・3金曜日/夜
ストレッチの会	ストレッチ体操	第1・2・4土曜日/午後
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
YOLOダンスサークル	HIPHOPダンス	毎週金曜日/午後
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
長地ダンスの会	社交ダンス	月1回日曜日/夜
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	毎週木曜日/午後
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前
梅花の会	料理	第3金曜日/午前・午後
楽器		
箏楽	箏(こと)	毎週金曜日/夜
桐の会	箏(こと)	毎週月曜日/午前
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	水曜日/夜
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前

※平成31年2月実施のアンケートに基づき掲載

グループ名	活動内容	学習日
合唱		
青葉愛唱会	歌唱	第3金曜日/午後
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
混声合唱団岡谷せせらぎ会	混声合唱	毎週火曜日/夜
岡谷熟年歌唱会	合唱	第2または4土曜日/午前
川岸女声コーラス	合唱	毎週月曜日/午前 ほか
千の会	合唱	第2・4水曜日/午前
やまびこ男声合唱団	合唱	毎週日曜日/夜
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	毎週金曜日/午前～午後
楽しいコーラス	コーラス	第1・2・4金曜日/午後
岡谷民謡愛好会	民謡	第2・4水曜日/午後
郷土の唄と踊り伝承会	唄・踊り	第2・4月曜日/午後
詩吟		
月曜会	詩吟の朗詠	第2・4木曜日/午前
帥吟会	詩吟の朗詠	第1・4水曜日/午後
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/夜
短歌・俳句など		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
未来山脈めぐみ会	口語短歌	第1金曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜、 第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
その他		
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
写撮(しゃとる)クラブ	写真	第2水曜日/夜
岡谷M50会	マジック	第2・4木曜日/夜
岡谷堅香子(かたかご)の会	語りの学習	第4火曜/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週水曜日/午後
日本野鳥の会 諏訪支部	自然保護・観察	最終水曜日/夜 ほか
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
イルフおやじの会	一般教養学習	第1水曜日/夜
大和薬草の会	薬草	第3土曜日/午前

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

時間…午前10時～11時30分(毎週火曜日 全4回)

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人

定員…50名(先着順。定員になり次第締め切ります)

申込み…6月4日(火)午前10時から、今井区公会所にて受付

※受付初日の電話申し込みはできません。

●全講座受講が原則です。

参加無料

日程	内容	講師
7月2日(火)	「御神渡し・諏訪信仰」	八剣神社 宮司 宮坂 清さん
7月9日(火)	「諏訪地方の文化」 ～諏訪の蚕神 岡谷編～	蚕神案内人 小野川 恵美子さん
7月16日(火)	「薬の話」 ～生活に役立つ薬の知識～	岡谷市民病院 薬剤師 和田 紀咲さん
7月23日(火)	「歌って健康」 ～素晴らしさが人生～	㈱長野第一興商 音楽健康指導士 浜 紗弥香さん

申込み・問合せ●今井区公会所 ☎22-2544

カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

食育 ひろば

野菜をおいしく食べる！ 夏バテ予防におすすめレシピ



太陽の光をいっぱい浴びたおいしい野菜と、たんぱく質を組み合わせた栄養たっぷりのレシピです。暑くなる季節に備えてバランスのよい食事を取り、体の調子を整えましょう。

〈おひさま野菜のポークビーンズ〉



豚肉、うなぎ、大豆などに含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える手助けをするので、疲労回復に効果的です。季節に応じて野菜を変えてもおいしいですよ！

〈材料〉4人分

ゆで大豆…………… 60g
豚肉…………… 60g
玉ねぎ…………… 1/2個
じゃがいも…………… 1個
トマト…………… 2個
ささげ…………… 2本
ホールコーン(缶詰) ……40g
にんにく…………… 1/2個
油…………… 小さじ1
水…………… 200cc
固形コンソメ…………… 1個
ケチャップ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 少々

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもはいちょう切り、ささげは1センチのななめ切り、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきしてざく切りにする(缶詰でも可)。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。香りがでてきたら、豚肉と玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②に水を加え、じゃがいも、トマト、ゆで大豆を入れて中火で煮る。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、ささげ、ホールコーンを加え、水気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ コンソメ、ケチャップ、しょうゆを加え、塩・こしょうで味を整える。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

おかやですめる食育情報を、毎月19日に更新してホームページへ掲載しています。ぜひご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1177)

【諏訪地域食育フォーラム】「信州諏訪の食でつながる、人づくり・地域づくり」

地域の「食」について学んでみませんか？食育展示や、地域の食材を使った給食レシピの試食もあります。

日時…6月22日(土) 午後0時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 多目的ホール ほか

★給食レシピの試食…午後0時30分～(先着100名)

★研修会…午後1時30分～3時30分

●事例発表「ばくもわたしもおかやっ子事業」

●講演「知って得する！おもしろ食文化」

講師…駒ヶ根グリーンホテル 専務取締役 総料理長
山越 信治さん

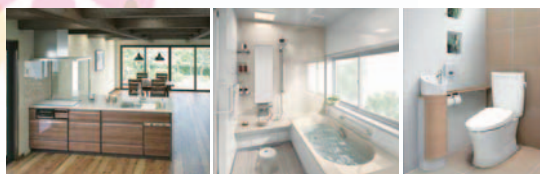
参加無料

申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1177)

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

「こうずら 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

5月の
ハガキから

▼は広報広聴担当より

4月は横河川の桜、5月は鶴峰公園のつつじ、6月は小坂公園のあじさい…と、岡谷はすばらしいまちです。岡谷に来てから50年経ちますが、あらためて幸せを感じております。 S・Tさん(今井)

▼天候不順の影響で例年に比べると開花が遅くなりましたが、今年も横河川の桜はみごとに咲き誇りました。鶴峰公園のつつじも、5月に入ってからまさかの霜が降り、多少の影響はありましたが、30種類3万株の色とりどりのつつじが訪れたみなさんを楽しませてくれました。岡谷は四季折々の美しい景色を見ることができ、自然豊かでとても良いところですね。小坂公園のあじさいも楽しみです。

4月28日、ベランダに出てびっくり！環水平アークを初めて見ました。そのあと、幻日環まで現れて、とても美しかったです。令和はきっと素晴らしい時代になるでしょう。 F・Mさん(東銀座)

▼環水平アーク、とてもきれいでしたね。初めて見たという人が多かったのではないのでしょうか。幻日環はそれ以上のかんまり珍しい現象らしく、その2つが同時に現れるというのは、めったに見ることのできない貴重な光景であったと思います。美しい光の競演は、平成の終わりと令和の始まりを告げているような、そんな気がしています。

松くい虫被害は本当に深刻な問題ですね。和田峠から鹿教湯に向かう山々は目を覆いたいほどです。わたしたちに何かできることはないでしょうか。みどりの山々のままでいてくれることを願うばかりです。 M・Hさん(堀ノ内)

▼松くい虫被害により山のマツが大量に枯れてしまうと、土砂崩れや洪水、水不足などが起こる原因になります。これ以上の被害を防ぐためには、疑いのある木を見つけて松くい虫被害かどうかを調べる作業が必要ことから、4月から監視員を4人体制にし、監視体制を強化しました。市民のみなさんもこれを機に山に目を向けていただき、枯れたり変色しているマツを見つけたら、農林水産課までご連絡いただければと思います。

おかやのいきいき商業会

岡谷市商業連合会

お買い物するなら岡谷、お店を出すなら岡谷
クーポンを使って、岡谷のお店でお得にお買い物！

岡谷市商業連合会は、岡谷市の各商店街や各地域にある商業会をつなぐ連合会です。現在、市内の商業会に約240店舗が加盟しています。発足から70年ほど経ちますが、店舗数の減少が続ぎ、5年ほど前に、継続していくかどうかを話し合いました。その結果、続けていくことを決め、せっかく続けるのなら、イベントや活性化事業を積極的に仕掛けていこう、ということになりました。

今回のクーポンシートはその一環で、昨年好評だった「岡谷まるごとクーポンブック」を、広報といっしょに配布するかたちで実施したものです。このクーポンでより多くの岡谷市のお店を知っていたき、どんどん活用してお得にお買い物をしてください。

また、お店を営んでいて地域の商業会に加盟していない店舗は、これを機に最寄りの商業会に加盟し、わたしたちといっしょに岡谷市の商業を盛り上げていきましょう。



会長
筈原新太郎さん

「お得クーポンシート」は市内78店舗もの、いろいろなお店で利用できます。お得にお買い物を楽しんで！



問合せ●岡谷市商業連合会事務局
(岡谷商工会議所内) ☎23-2345
商業観光課(内線1452)

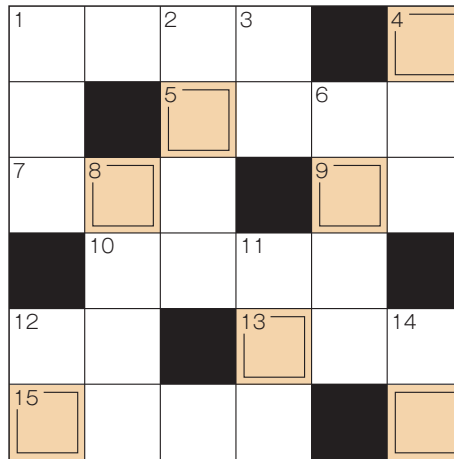
脳トレにいかがですか？

広報クイズ No.402

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市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。



●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、一言（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。6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）

●5月号の答えと当選者

「ラムラムオウ（ラムラム王）」

正解数25通（応募総数25通）のなかから抽選で、K・Oさん（湊）、S・Tさん（今井）、T・Hさん（本町）、M・Iさん（湊）、H・Tさん（赤羽）に、ロマネット入浴券をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 人気の小鳥バスが向かう〇〇〇〇小鳥の森
- 5 19〇〇〇〇+63〇〇〇〇=82〇〇〇〇
- 7 岡谷、下諏訪、諏訪を回る〇〇〇バス
- 9 の筈
- 10 子は
- 12 〇〇浜、〇〇社、〇〇諏訪、〇〇川
- 13 サインを書いてもらいます
- 15 /

◆タテのカギ

- 1 岡谷市発祥の〇〇〇ドッジボール
- 2 スパッツみたいなタイツみたいな
- 3 ⇄アウト
- 4 児童〇〇〇施設つつじが丘学園
- 6 諏訪〇〇〇〇連合。介護保険や消防も
- 8 0032
- 11 〇〇〇〇管胆
- 12 河岸
- 14 神の使いともいわれますが、森林被害も深刻です



「もりのおんがくたい」 1954年
武井武雄



【市長随想105】

「おいしく、たのしく」

「食べること」は、私たちが生きていくための基本であり、日常生活の基礎となります。社会経済情勢が日々変化し、忙しい生活を送るなかで、私たちは、毎日の「食」の大切さを忘れがちといわれています。栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などに加え、「食」の安全上の問題や、海外への依存の問題も生じております。このような状況のなか、今月は「食育月間」です。

「食育」とは、私たちが「食」に関する様々な体験を通じて、「食」の知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育て、生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることを目的としています。

私たちの「食」に関する課題としては、65歳以上の女性は低栄養傾向の割合が高い、朝食を毎日食べる習慣のない人は20歳代が一番多い、若い世代は地域の伝統的な食文化の理解が不十分、などがあげられております。これらの課題を解決するため、市では「第3次岡谷市健康増進計画」を定め、基本理念である「健康寿命の延伸」をめざすとともに「岡谷市食育推進計画」により、さまざまな取り組みを進めています。広報おかややホームページなどで、食育の周知・啓発、おすすめレシピの紹介や、食育月間などに合わせ、岡谷図書館に展示コーナーを設置しております。

「人生100年時代」といわれているなかで、「健康で生活するための生活習慣や食生活の改善」、「生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底」が重要であり、運動不足の解消、たばこ・アルコールを控えたり、こころの健康にも配慮していただきたいと思えます。

市民の皆様、今月は「食」について考え、みんなで「おいしく、たのしく」食事をしましょう。

今井竜五