



「もっと野菜を食べよう! 運動」 毎月1のつく日は“野菜の日”。市内農産物直売所に行こう!



毎月1のつく日は“野菜の日”です。“野菜の日”には「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所で、その日の朝採れた新鮮野菜を普段より充実した品揃えで販売します。地元で採れた安全安心でおいしい野菜を味わいましょう。

また、この機会に、食卓に野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活を心がけ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

直売所では「旬の野菜を使ったレシピ」を配布しています。レシピは健康推進課で作成し、市ホームページでも、毎月、旬の野菜をたくさん使ったカラダにいい料理を紹介しています。

「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所 ※詳しくは各直売所におたずねください。

直売所	開店期間	定休日	営業時間
夢マーケット横川 (JA横川営農店横)	通年	年末年始ほか	午前9時～午後4時30分
夢マーケット田中線 (JA田中線センター敷地内)	通年	年末年始ほか	4月～9月 午前8時30分～午後5時 10月～3月 午前9時～午後5時
夢マーケットララ直売所 (ララオカヤ内)	通年	第3火曜日	午前10時～午後7時
橋原直売所 (㈲ダイヤ自動車工場横)	6月～11月	火・木・日曜日	午前7時～午後3時
三沢区区民農園直売所 (三沢区コミュニティ施設内)	6月～11月	火・木・金・日曜日	午前8時～ 売り切れまで
駒沢農産物直売所 (焼肉「駒」敷地内)	4月～11月	無休	営業時間規定なし

問合せ●農林水産課(内線1486)



「岡谷 縄文シンポジウム」を開催します!

参加無料
申込み不要

岡谷市の縄文文化の日本遺産認定1周年を記念し、縄文時代から続く「ものづくりのDNA」をテーマにシンポジウムを開催します。早稲田大学考古学研究室の高橋龍三郎教授による基調講演をはじめ、考古学・製糸業・精密機械工業といった岡谷を支えた各分野の専門家によるパネルディスカッションなど見どころ盛りだくさんです。この機会に、わがまちの歴史を見直し、新たな魅力を発見しましょう!



日時…9月28日(土) 午後0時30分開場
場所…テクノプラザおかや 1階 大研修室兼展示場

【パネルディスカッション】午後2時40分～3時40分
テーマ「ものづくりのDNAを語る」

【基調講演】午後1時30分～2時30分
テーマ「石器石材採掘坑の出現に関する比較と民族誌」
講師…高橋龍三郎さん
(早稲田大学考古学研究室教授)

縄文時代から受け継ぐ～作る技術、人との交流、つなぐ道～
コーディネーター…会田 進さん(元 長野県考古学会会長)
パネラー…高橋龍三郎さん(早稲田大学考古学研究室教授)
高林 千幸さん(岡谷蚕糸博物館長)
大竹 幸恵さん(長和町教育委員会課長補佐・黒曜石体験ミュージアム学芸員)
鮎沢 茂登さん(中小企業診断士・元 岡谷市経済部長)

問合せ●市立岡谷美術考古館(文化財担当) ☎22-5856

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

9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行っています。みなさん、おはなしの世界と一緒に楽しみましょう。

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時：9月14日・21日・28日の土曜日
午前11時～(20分程度)

☆リサイクル本配布事業

除籍となった書籍や、保存年を過ぎた雑誌などを配布します。

日時：9月29日(日) 午前10時～午後3時

※会場はいつでも2階会議室です。

☆日曜日のちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：9月29日(日)
午前11時～(30分程度)



●特別整理期間のお知らせ

蔵書点検のため、9月30日(火)～12日(木)まで休館となります。公民館図書室も利用できません。ご了承ください。

◎9月の休館日：2日～12日・17日・24日・27日・30日

今月のテーマボックス

「元気いっぱい!」
「うんぱあめ」



9月15日は「うち読でエ」読の日!

問合せ●岡谷図書館 ☎27-2031

9月の諏訪湖ハイツ



♥ロビー展示

- 窪田詩織 スケッチ展

期間…9月1日(日)～15日(日)

- M・H・ハーモニー プリザーブドフラワーアレンジ

期間…9月16日(月・祝)～30日(月)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- ヒーリングフォー「セプテンバー ヒーリングコンサート」

日時…9月8日(日) 午後1時30分～2時30分

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥全国新作花火競技大会 観覧席提供…9月7日(土)

中2階バルコニー・大会議室、中3階コンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。

♥災害支援チャリティ 大浴場半額デー

9月16日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常の半額とし、当日の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。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催

芝庭広場で、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…9月8日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥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木曜日はお客サービスデー「ロマネットの日」

期日…9月12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、全員入浴料が割引になります! 週末はご家族そろってロマネットへ♪



◎本券を切り取ってフロントにお持ちいただき、現金でお支払いください。

※他クーポン券・割引券との併用はできません。

キリトリ線

※ご利用は1回のみです。

※朝風呂時は対象外

※現金や入浴料との引き換えはできません。

※スタンプサービス対象外

9月分 岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円
小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
有効期限：令和元年9月1日～9月30日

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

9月のおすすめは、【夏野菜カレー 870円】です! 夏野菜たっぷり栄養満点! カレーのスパイスで夏バテ気味のからだも元気に♪
※メニューは変更になる場合があります。



★コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約900冊のうち、180冊を入れ替え! 最新刊や懐かしい作品まで幅広く取り揃えています♪



★毎年恒例! 秋の味覚!

今年もおいしい秋の味覚・果物を特別販売します! 天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

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

9月14日(土) 午後6時30分開演 ★

やまびこ夜景コンサート Vol.2

★ ～月明かりに包まれて～ ★

満点の星空、眼下には諏訪平の夜景…。今秋はジャズやミュージカルナンバーなどから、きっと一度は聴いたことのあるおなじみの名曲を集めました。休憩時間にティーサービスもあり、気楽に楽しめるコンサートにぜひ足をお運びください。



【主催】鳥居平やまびこ公園(公財)おかや文化振興事業団

【共催】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】やまびこ公園「レストラン」

発売中

【プログラム】Fly Me to The Moon / Let it Be / ラプソディ・イン・ブルー / 星に願いを ほか

【チケット】全席自由(ティータイムサービス付き) ★★

大人3,000円・高校生以下2,000円

やまびこ公園(☎22-6313)またはカノラホールで発売中

9月28日(土) 午後4時開演・29日(日) 午後2時開演



カノラホール開館30周年
記念ミュージカル

ONLY ONE

—オンリーワン—

誰だって一度は思ったことがあるでしょう?
何かの、誰かの「たった一つ」になりたい

「たった一つの何か」を求める者たちの前に、突如として現れた不思議な扉の先に待ち受けているものとは? 笑いと涙と、心温まる優しさに包まれたハートフルミュージカル。



脚本・演出
灰野優子



作曲・編曲
中山博之

【主催】カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

【日時】9月28日(土) 午後4時開演・29日(日) 午後2時開演

※両日も開演30分前に開場します。

※ダブルキャストでの2日2回公演です。

【会場】小ホール

【出演】公募による市民からなるキャスト40名

【チケット】全席自由 一般2,000円 ソサエティ会員1,800円

小中高生500円

【助成】芸術文化振興基金

発売中

やまびこ公園 9月のイベント

やまびこ草木染教室

日時…9月12日(木) 午前10時～午後3時

場所…やまびこ公園中央ひろば休憩所

参加費…1,000円(別途材料費:ストール1枚1,000円～)

持ち物…昼食、エプロン、厚手のゴム手袋

やまびこ夜景コンサート 第2夜『月明かりに包まれて』

※上記カノラホール情報をご覧ください。

やまびこ白雲マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…9月19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

参加資格…高校生以上の一般男女

参加費…500円

申込み締切…9月9日(月)



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

音楽教室

- 1歳…9/3・17・24(火) 10:00
- 2歳…9/3・17・24(火) 11:00
- 年少…9/6・20・27(金) 16:10
- 年中長…9/7・14・21(土) 11:10



英語教室

- 1・2歳…9/3・10・17(火) 10:00
- 年少…9/3・10・17(火) 16:00
- 年中長…9/6・13・20(金) 16:10



岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)
☎0120-970-091

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)
9/11・25(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