



0123 こどものくに

6月・7月の
イベント

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまでマスク着用で入館できます。
利用者登録…200円(年度更新)

開館時間…午前9時30分～午後5時30分
6月の休館日…8日(火)
(毎月第2火曜日)

親子運動遊び講座(6月9日(水)より申込み開始)

日時…7月9日(金) 午前10時～11時 ※定員を超えた場合は
対象…親子(よちよち歩きの子～) 親子フラダンス
講師…篠原 忍さん 持ち物…飲み物 未参加者優先

【おしゃべりサロン(託児つき)】(6月30日(水)より申込み開始)

ほんのひとときお子さんと離れて、同じ年齢の子を持つお母さん同士、子育てのなかで不安や困っていることを気軽に話して、リフレッシュする会です。スタッフがアドバイザーとして参加します。

●0～1歳…7月28日(水) ●2～3歳…7月30日(金)

時間…午前10時～11時30分

予約不要のイベント

6月 4日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
25日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～午前中
28日(月)	べったんこの日(6月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談(要予約) 期日…7月7日(水)

つくっちゃおう(6月10日(木)より申込み開始)

「ぱんだちゃんのかぶり物」を作ります。

(6月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…7月8日(木) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

双子のおしゃべり会(6月14日(月)より申込み開始)

日時…7月12日(月) 午前10時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

(6月15日(火)より申込み開始)

日時…7月15日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

問合せ●こどものくに ☎24-8403

食育 ひろば

忙しい朝に。かんたん朝ごはんレシピ

朝ごはんでおなかとココロをほっこり満たし、一日を元気よく過ごしませんか。今回は、作り置きできるかんたんレシピをご紹介します。時間のあるときに準備しましょう♪

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育情報を毎月19日に更新して、市ホームページへ掲載しています。



〈即席みそ汁〉6杯分 まず、味噌玉と野菜玉を作ります

味噌玉を作る(6個分)

〈材料〉味噌…………… 大さじ4
かつお粉(削り節も可)…8g(5g)

〈作り方〉

- ① 味噌とかつお粉を混ぜ合わせて6等分し、ラップで包む。(削り節を使う場合は、細かくしてから使う。)
- ② ①を冷蔵または冷凍保存する。

野菜玉を作る(6個分)

〈材料〉お好みの野菜

(例) 小松菜 …… 1束(3cm幅に切る)
玉ねぎ…1/2玉(薄くスライスする)

〈作り方〉

- ① 野菜を耐熱容器に入れ、ふたを開けたままレンジで加熱。(600Wで3～4分)
- ② 野菜の水気を切って粗熱をとり、6等分してラップに包み、冷凍する。



〈即席みそ汁の作り方〉

- ① 解凍した味噌玉と野菜玉を1つずつお椀に入れる。
- ② ①に熱湯180ccを注ぎ、かきまぜて、できあがり!

【保存期間】

味噌玉:冷蔵で1週間
冷凍で1か月ほど
野菜玉:冷凍で1～2週間

栄養価(1杯分)

エネルギー 34.4kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 0.7g/食塩 1.5g

〈作り置きできる卵焼き〉1本分



〈材料〉

卵…………… 2個
砂糖……………大さじ2
塩…………… 少々
小ねぎ…2本(小口切り)
焼き油…………… 適量

〈作り方〉

- ① 材料を混ぜ合わせ、卵焼きを作る。
- ② ①の粗熱がとれたら6等分に切り、食べる分ずつラップに包み、冷凍庫に入れる。

【卵焼きを作るとき・食べるときの注意点】

- 冷凍すると水っぽくなるため、水気のある調味料の使用は控える。
- 卵焼きを解凍するときは、自然解凍がおススメ。電子レンジで解凍する場合は、ボンボンしやすいので、加熱のし過ぎに注意。
- 冷凍したものは1週間以内、解凍したものは半日程度で食べるようにする。

栄養価(1/2本分)

エネルギー 65kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 3.6g/食塩 0.3g

問合せ●健康推進課(内線1177)

CANORA HALL

カノラホール — 岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第20回定期演奏会

8月1日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

カノラホールを拠点に活動するアマチュア・オーケストラの「カノラータ・オーケストラ」。今夏、有名作曲家の知られざる作品に光を当てます。オーケストラの魅力いっぱいのコンサートです!



出演

鈴木竜哉(指揮)

プログラム

- ベートーヴェン：
12のコントラダンス WoO.14
- ブラームス：
セレナード第2番イ長調 op.16
- ブラームス：
セレナード第1番ニ長調 op.11

会場 大ホール

チケット 全席指定 1,000円
高校生以下無料
(700席限定) ※高校生以下は要座席指定券
【発売：5月30日(日)】

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防対策を講じて実施します。

問合せ ☎24-1300

6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。

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月15日(火)
午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…6月5日・12日・19日・
26日の土曜日
午前11時～(20分程度)

★日曜日の ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月27日(日)
午前11時～

会場はいずれも2階会議室です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

今月のテーマブックス

お・ば・け～

6月20日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

6月の休館日
7日、14日、21日、25日、28日

問合せ ☎22-2031

6月分 おかや温泉 ロマネット 岡谷市民特別割引券

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
本券を切り取ってフロントにお持ちください。
有効期限：令和3年6月1日～6月30日

キリトリ線

美肌の湯 ロマネット

●日替わりサービスデー(毎週)

月・水曜は入浴と食事のセット《湯ったりデー》、木曜は朝風呂がお得《モーニングスパ》、金曜は65歳以上がお得《シニアデー》、土曜は子ども連れの家族にお得《ファミリーデー》を実施中♪

※上記クーポン券は、他クーポン券・割引券との併用はできません。朝風呂時は対象外。スタンパサービス対象外。

毎月26日は
ふるの日

6月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎27-6080

6月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●小尾口写真同好会 写真展
期間…6月1日(火)～15日(火)

●諏訪デジカメネットの会
花言葉写真展
期間…6月17日(木)～30日(水)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス
出演者募集中! ご相談はフロントまで、お気軽にどうぞ。

●親水池(6月中旬オープン予定)
リニューアルに向けて工事中です。
もうしばらくお待ちください。

6月の休館日

16日 ※温泉施設は毎週水曜日

問合せ ☎24-2290

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

武井武雄の世界

収蔵作品展 6月14日(月)まで
武井武雄 コレクション展
 これまでイルフ童画館が収集・保存してきた作品の中から選りすぐりの武井武雄作品を展示いたします。貴重な原画や資料の数々をご覧ください。

【次回展覧会】6月19日(土)～8月16日(月)
企画展
深澤省三・紅子 二人展
 深澤省三・紅子夫妻はともに東京の美術学校にて油絵を学び、戦前から児童雑誌にて活躍する一方、戦後は美術教育に携わるなど後進の育成に尽力しました。本展では武井と同時代に活躍した画家として二人の作品をご紹介します。



深澤紅子
 「帽子かぶる女性」
 1975年ごろ

イベント **要申込み**
 ★仙仁 司さん トークイベント
 「省三・紅子と武井武雄」
 日時…6月20日(日) 午後1時30分～
 定員…20名 参加費…無料
 ★キットパスでガラス窓に絵をかこう
 日時…6月27日(日) 午前10時30分～
 定員…8名 参加費…100円
 ※そのほかのイベントはホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時(最終入館:5時30分)
6月の休館日
 2日、9日、15日～18日、23日、30日
 問合せ ☎24-3319

市立 岡谷美術考古館

収蔵作品展
人々の肖像
 7月4日(日)まで
 人物を対象とした肖像画・肖像彫刻は、古くから制作され、これらは似たような様式でも、作家それぞれの工夫や特徴を見ることができます。本展では、高橋貞一郎や武井直也などによる肖像画・肖像彫刻などをご紹介します。



武井直也「女の首」
 制作年不詳

ワークショップ
《館長のワークショップ》
土と炭で「縄文」を描いてみよう
 縄文の展示遺物をモチーフに、土や炭などを絵の具にして描いてみます。
 6月19日(土) 遺物のデッサンと地塗り
 6月26日(土) 土と炭を絵の具にして制作
 7月3日(土) 制作の続き・仕上げ
 時間…午後2時～
 場所…美術考古館 学習室
 費用…各回参加費300円
 別途材料代800円
 定員…10名(6月3日(木)から予約受付)
銅板レリーフをつくろう
 日時…6月5日(土)
 午前10時30分～正午
 参加費…700円 定員…5名(要申込み)

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
 午前10時～午後6時
6月の休館日
 2日、9日、16日、23日、30日
 問合せ ☎22-5854

岡谷蚕糸博物館
 OKAYA SILK MUSEUM

企画展
玉繭、そして。繭を活かす知恵と技術
 7月11日(日)まで
 2頭のお蚕さまが1つの繭をつくる玉繭。糸繰りのしづらい玉繭を、引きそろえられた生糸とは違う形態の価値あるものに生まれ変わらせる技術・道具・製品、人物など、さまざまな側面からご紹介します。人の手が生み出す知恵と技術の結晶とその歴史をお楽しみください。





※今後の状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性もあります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。お問い合わせください。

開館時間 午前9時～午後5時
 (宮坂製糸所は午後4時まで)
6月の休館日
 2日、9日、16日、23日、30日
 問合せ ☎23-3489 (サンシハク)



ホストタウンプログラム岡谷

東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!

卓球カナダ代表選手を応援しよう!

カナダオリンピック委員会のチームマスコット、コマックだよ。今回は、東京2020オリンピックに出場を決めている、卓球カナダ代表選手を紹介するよ。ぜひ応援してね!!



東京2020オリンピック 男子シングルス出場

ジェレミー・ヘイジン 選手 (21歳)

JEREMY HAZIN 世界ランキング156位
カナダ オンタリオ州出身

8歳のときに、父親が会員だった地元のクラブで卓球に触れ、10歳で正式なトレーニングを開始しました。

2013年、13歳でデビューし、カナダ人選手としては最年少でシニアのITTF世界選手権に出場しました。

2017年には、17歳にして史上最年少の男子シングルス全米チャンピオンになり、カナダの卓球記録にその名を刻みました。

これまで、すべての年齢カテゴリー(U11、U13、U15、U18)で、国内シングルのタイトルを獲得しています。

2017年のパンアメリカン・ジュニア選手権では、シングルス、ダブルス、混合ダブルスの3種目で銅メダルを獲得しました。

【国際大会でのおもな成績】

- ITTF世界選手権(ジュニア)：2018年 ベスト32 (シングルス)
- ITTF世界選手権：2017年 シングルス出場

6歳のときに、フィットネス感覚で卓球を始めました。

2003年に、中国から家族でカナダに移住。

これまで、オリンピックに3回出場、パンアメリカン選手権には4回出場して、6つのメダルを獲得しています。パンアメリカン選手権の2007年リオデジャネイロ大会では、団体銀メダルを獲得、2011年グアダハラ大会では、シングルスで優勝しました。また、2019年リマ大会では、ワン・ユージン選手との混合ダブルスで金メダルを獲得し、女子ダブルスと団体で銅メダルを獲得、計3つのメダルを手に入れました。

【オリンピックハイライト】

- 2008年 北京大会 シングルス49位
- 2012年 ロンドン大会 シングルス33位
- 2016年 リオデジャネイロ大会 シングルス33位



東京2020オリンピック 女子シングルス・混合ダブルス出場

チャン・モー 選手 (32歳)

MO ZHANG 世界ランキング38位
中国 河北省出身

6歳のときに、母親が自宅でみんなで楽しむために卓球台を用意したことがきっかけで、卓球を始めました。

2004年、キャリアを伸ばし夢を追うため、中国からカナダに移住。

2012年、カナダの市民権を取得して数週間後に、ロンドン大会でオリンピックデビューを果たしました。2015年には、トロントで開催されたパンアメリカン選手権で2つの銅メダルを獲得し、再びカナダ代表となる機会を得ました。

2度目のオリンピック出場となった2016年のリオ大会では、卓球のカナダ男子唯一の代表となり、男子シングルスで3回戦に進出しました。

【オリンピックハイライト】

- 2012年 ロンドン大会 団体9位
- 2016年 リオデジャネイロ大会 シングルス17位



東京2020オリンピック 混合ダブルス出場

ワン・ユージン 選手 (35歳)

EUGENE WANG 世界ランキング279位
中国 河北省出身

写真提供：カナダ卓球協会

問合せ●企画課(内線1523)

ホストタウンプログラム岡谷 アスリートフェスティバル in おかや ソウルオリンピック競歩日本代表 酒井浩文さん 講演会・ウォーキング教室



期日…7月4日(日)

時間…開館：午前9時

講演会：午前9時30分～10時15分

ウォーキング教室：午前10時25分～正午

場所…市民総合体育館・諏訪湖畔

対象…市内在住・在勤・在学の人

定員…100名(先着順)

持ち物…飲み物、靴(屋内・屋外)、帽子、タオル、マスク、
レインコートまたはヤッケ(動きやすい服装でお越しください)

問合せ●岡谷市教育委員会 スポーツ振興課 ☎22-8804

申込み…参加申込書に必要事項を記入し、直接窓口にお持ちになるか、郵送、もしくは電話でお申し込みください。

受付場所：市民総合体育館

受付時間：午前9時～午後9時30分(第2・第4木曜日は休館)

郵送宛先：〒394-0033 岡谷市南宮3-2-1

岡谷市教育委員会スポーツ振興課

電話受付：☎22-8800 [指定管理者：シンコースポーツ]

募集期間：6月1日(火)～18日(金) 必着

参加申込書は、市民総合体育館、岡谷市役所、湊・川岸・長地の各支所、駅前出張所で入手可能です。

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、中止とする場合がありますので、ご了承ください。

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



4/26 新型コロナウイルスワクチン 高齢者への先行接種を開始

新 屋敷区と小口区で、65歳以上の高齢者を対象にしたワクチン接種が始まりました。岡谷市は県の先行接種モデル市町村で、医療従事者以外の市民への実施は初めて。両区の対象者は853名で、接種希望者は668名(25日時点)。初日は95名が市民病院で医師の問診などを経て、看護師からワクチン接種を受けました。2区を除く市内の高齢者約1万6,000名にも順次開始する予定です。



5/2 「令和3年岡谷市成人式」代替事業を開催 「ふるさと岡谷発 おめでとう 新成人の皆さんへ」

新 新型コロナウイルス感染防止のため、中止となった市成人式の代替事業「ふるさと岡谷発 おめでとう 新成人の皆さんへ」が、カノラホールからライブ配信されました。568名の対象者は会場に集うことはありませんでしたが、新成人代表者や恩師からのメッセージを視聴したり、ホールに設けられた撮影スポットで友人と記念撮影をするなど、人生の節目をそれぞれの形で祝いました。

今月の子育てキーワード(小学校高学年期) 「子どもの目線でひとがまん」

大人は知識、体験で物事を手早く判断し、それを子どもに言い聞かせがちです。少し我慢して、今できていることに目を向け、子どもを認めてあげましょう。子どもは安心し、できる自分に自信を持つでしょう。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～