



利用できる人…0歳～3歳(年少入園前)までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能です。

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…13日(火) 毎月第2火曜日

おしゃべりサロン(6月5日(月)より申込み開始)
子どもから離れてママ同士おしゃべりしましょう。
日時…7月5日(水) 午前10時～11時30分
対象…保護者

託児あり

ラララクッキング講座(6月26日(月)より申込み開始)
日時…7月26日(水) 午前10時～11時15分
対象…保護者 講師…岡谷市栄養士

託児あり

予約不要のイベント

6月 9日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
15日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
16日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(水)	食べるのだいすき(栄養士) 随時レシピ紹介	開館中いつでも
23日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
26日(月)	ぺったんこの日	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう(6月14日(水)より申込み開始)
「ぱっちゃんボード」を作ります。
日時…7月13日(木)
①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージ(6月20日(火)より申込み開始)
日時…7月20日(木) 午前10時30分～
講師…こどものくにスタッフ

子育て相談

日時…7月12日(水) 午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

今月の子育てのポイント(幼児期) 「早寝 早起き 朝ごはん」

決まった時間に寝て、起きて、朝ごはんを食べることで、一日を元気に過ごすことができます。規則正しい生活のリズムはとても大切です。テレビやDVD、スマホやインターネットの動画サイト(YouTube など)、タブレットなどメディアに触れる時間を短くし、家族団らんの時間をつくりましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



一品で栄養たっぷりサラダ

健康長寿をめざすためには、日々の料理のなかに体に必要な栄養素を組み合わせる必要があります。そんなときのヒントが「まごわやさしい」といことば。今回はこのヒントの食材を使ったサラダを紹介します。



〈まごわやさしいサラダ〉

栄養価(1人分): エネルギー 116kcal / たんぱく質 4.3g / 脂質 5.0g / 食塩 0.4g



〈材料〉4人分

- 乾燥わかめ…………… 2g
- さつまいも…………… 1/2本
- しめじ…………… 1/3パック
- いんげん…………… 20g
- ホールコーン…………… 20g
- ツナ…………… 40g
- 大豆水煮…………… 25g
- きゅうり…………… 1/2本
- ごまドレッシング …… 大さじ2

〈作り方〉

- ① 乾燥わかめは水で戻し、適度な大きさに切る。
- ② さつまいも、しめじ、いんげん、きゅうりをサイコロ状に切る。
- ③ さつまいも、しめじ、いんげん、大豆の水煮は、ゆでて冷ましておく。
- ④ すべての食材をドレッシングであえてできあがり。

ヒントの食材は「**ま**(豆・大豆製品) **ご**(ゴマ) **わ**(わかめ・海藻類) **や**(野菜)

さ(魚) **し**(しいたけ・きのこ類) **い**(いも類)です。食事作りの参考にしてください。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 市ホームページにて毎月19日に食育情報を更新!



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

25th Anniversary
高嶋ちさ子&加羽沢美濃
～ゆかいな音楽会～

7月1日(土)

午後2時開演(午後1時15分開場)

各種メディアへの出演やコンサートプロデュースも手掛ける人気ヴァイオリニスト(高嶋ちさ子)と、映画や舞台の話題作の音楽も手掛けるコンポーザー・ピアニスト(加羽沢美濃)、そして2人をサポートする「ゆかいな仲間たち」による、クラシックの中でもなじみの深い曲を集めた楽しい音楽会です。



出演

高嶋ちさ子 (ヴァイオリン)
加羽沢美濃 (ピアノ)
ゆかいな仲間たち

プログラム

パッヘルベル：カノン
ヴィヴァルディ：《四季》よりメドレー
エルガー：威風堂々
加羽沢美濃：春のスケッチ ほか

会場

大ホール

チケット **販売中** 残り少なくなっています。
お求めはお早めに。

全席指定 6,800円 ※未就学児入場不可

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。

みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月20日(火)
午前11時～(30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25日(日)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…6月3日・10日・17日・
24日の土曜日
午前11時～(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス ファンタジーの世界へ

6月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

6月の休館日

5日、12日、19日、26日、30日

問合せ ☎22-2031

おかや温泉 ロマネット
岡谷市民特別割引券
大人 500円→400円
小学生 250円→200円
見本
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いただき、
現金でお支払いください。
有効期限：2023年6月1日～6月30日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜日は食事付きプラン《湯ったりデー》、
木曜日は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、
金曜日は《シニアデー》、土曜日は子ども連れの
家族にお得な《ファミリーデー》、26日は入
浴料が割引になる《風呂の日》を実施中♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

6月のおすすめメニューは【豚野菜のブルコ
ギ定食 870円】です。韓国風の新メニュー!

※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。スタンプサービス対象外。

6月の休館日

6日、13日、20日、27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(木)～15日(木)

●フォト金耀会 花 写真展

期間…6月16日(金)～30日(金)

ロビーコンサート

●ウクレレレファ ウクレレコンサート

日時…6月25日(日)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! ご相談はフロントまで。

■親水池で水遊び

ご家族そろっておでかけください。

6月の休館日

21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
イルフ童画館

企画展 6月6日(火)まで
開館25周年記念 大人も楽しむ武井武雄展
同時開催: モーリス・センダック展

【次回展覧会】 6月15日(木)~9月16日(土)

企画展 開館25周年記念
日本中の子どもたちを笑顔にした絵本作家
かがくいひろしの世界展

累計発行部数900万部を超えた絵本「だるまさん」シリーズを著したかがくいひろしは、特別支援学校の教員でした。言葉をもたない子どもでも、大きな笑いを呼び起こす彼の絵本は、障がい児教育の現場で培われた知見や実感から生まれたものです。本展では絵本原画や制作資料などを展示し、かがくい絵本の魅力の源泉に迫ります。



(c)Hiroshi Kagaku

同時開催
大澤コレクション展

イベント 参加無料(要申込み)
★Kitpas(キットパス)で大きいだるまを描こう
日時…6月18日(日) 午前10時30分~
講師…アトリエももも 鈴木真知子さん、
kitpasインストラクターのみなさん5名
★大澤コレクショントークイベント
日時…6月25日(日) 午後2時~
登壇者…大澤武雄さん(大澤三武郎ご子息)、
林新一郎さん(元 岡谷市長)

開館時間 午前9時~午後6時
(最終入館:午後5時30分)

6月の休館日
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎24-3319

市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展
岡谷美術の巨匠たち
6月8日(木)~10月1日(日)



武井直也「黎明」1938年

岡谷は、明治以降多くの美術作家を輩出してきた地域です。本展では、岡谷の美術界の礎を築いた作家たちの作品を紹介しながら岡谷の美術の歴史を振り返ります。

ワークショップ
「石膏像」をデッサンしてみよう(全3回)
期日…6月24日(土)、7月1日(土)、
7月8日(土)
時間…午後2時~
参加費…各回300円
定員…10名
申込み…6月12日(月)
から受付開始
※デッサンの道具のある人はご持参ください。





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
5日~7日、14日、21日、28日

問合せ ☎22-5854

岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトリー

企画展 長野県地域発元気づくり支援金活用事業
日本茜・日本紫根 染織三人展
8月20日(日)まで
企画:きものジャーナリスト 中谷比佐子
江戸古法染:高橋孝之
爪搔本綴:服部秀司/京絞り:寺田豊
茜・紫根は万葉集の時代から日本の色として染められてきました。きものジャーナリスト中谷比佐子さんのプロデュースで、茜・紫根の生産地から、その色を絹に染め、作品にしてい3人の作家の取り組みや作品を展示します。

イベント (要申込み)
期日…6月24日(土)
◆トークショー「出雲紫根の世界」・ギャラリートーク
進行…中谷比佐子さん
時間…午前10時~正午
定員…25名 聴講無料(要入館料)
◆岡谷産シルク 京絞りワークショップ
シルクのハンカチを出雲紫根で染めます。
講師…寺田豊さん 定員…16名
時間…午後1時30分~3時30分
参加費…5,000円(材料代・染料代含む)
申込み…電話にて受付(定員になり次第締切)
※7・8月のイベントは博物館HP・チラシ等でご確認ください。

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
7日、14日、21日、28日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

世界和太鼓打ち比ベコンテスト

「岡谷太鼓まつり 世界和太鼓打ち比ベコンテスト」を4年ぶりに開催します。

今回は、過去5回の団体戦最優秀賞受賞者によるグランドチャンピオン大会も実施します!

会場…カノラホール 大ホール

6月24日(土) 一人打ちの部 予選

予選…午前9時50分～

歓迎演奏…午後4時～

審査発表・総評…午後4時20分～

6月25日(日)

一人打ちの部・団体の部(ジュニア) 本戦

団体の部 グランドチャンピオン大会

本戦…午前10時～

歓迎演奏…午後4時～

表彰式・閉会式…午後4時20分～

●25日は豪華賞品が当たる抽選会を開催!

入場
無料

同時開催

両日グルメイベントを開催します!

時間…午前11時～午後3時ごろ

(変更になる場合もあります。)

場所…市役所イベント広場

●飲食ブースのほかにも、書道パフォーマンスを予定しています。

24日:諏訪二葉高校、25日:岡谷東高校

問合せ●岡谷太鼓まつり実行委員会事務局(岡谷商工会議所内) ☎23-2345



土木課からのお願いです

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は せん定・伐採しましょう



標識が見えなくなっていますか?

枝が道へはみ出してはいませんか?

生垣で見通しの悪い道路になっていませんか?



住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が「道路」や「歩道」にはみ出すと、見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなるなど、歩行者に危険が生じることになります。このようなことにならないように「道路など」にはみ出した生垣や樹木、覆いかぶさった枝葉のせん定・伐採をお願いします。

また、市道上の違法駐車や障害物の設置は大変危険です。安全に通行できる道を作るためには、みなさんの協力が必要です。もう一度、家の周りの「道」の確認をお願いします。

問合せ●土木課(内線1315~1318)



ごかんノートで サコッシュ・缶バッチを もらおう!



市内の美術館・博物館・文化財の5館で作ったごかんノートは、小学生から大人まで楽しめる記入式の鑑賞ワークブック。ただいまノベルティキャンペーン中です!(ノベルティがなくなり次第終了)

ごかんノートに沿った鑑賞プログラム(予約不要・日程下記)を行うほか、期間中にごかんノートを購入した人にはサコッシュをプレゼント!さらにごかんノートを持って来館した人には、5館それぞれの施設で異なる缶バッチを配布しています!

キャンペーン期間…5月27日(土)～8月20日(日)

鑑賞プログラム日時…6月25日(日)、8月6日(日)

午前10時30分～11時30分

対象施設…岡谷美術考古館・イルフ童画館・旧林家住宅・旧渡辺家住宅・岡谷蚕糸博物館

料金…ごかんノート1冊500円(＋入館料)

問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

令和6年4月採用予定 岡谷市職員募集

募集職種

上級

一般事務・土木技術者・保健師

中級

一般事務・土木技術者
保育士・身体障がい者

初級

一般事務・身体障がい者



募集期間…上級・中級：6月16日(金)まで、初級：9月5日(火)～11日(月)

受験願書等を総務課へ郵送ください(消印有効)。

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。「受験案内」はホームページからダウンロードできます。

郵送対応もしますので、お問い合わせください。

岡谷市ホームページ▶



問合せ●総務課(内線1554)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



4/29 シルク岡谷を未来につなぐ 「シルクフェア in おかや」開催

シルクの日でもある4月29日、シルクを五感で体験できるイベント「シルクフェア in おかや」が、4年ぶりに岡谷蚕糸博物館など、市内10会場で開催されました。桑の苗木配布や糸取り体験、織物体験、シルク関連製品の展示販売のほか、ブラおかや歴史探訪バスツアーや旧市役所庁舎の見学会なども行われ、無料循環バスやスタンプラリーもあって、各会場とも大いににぎわいました。



5/7 早朝の塩嶺に響くさえずり 「小鳥バス」が70年目のスタート

塩嶺小鳥の森で野鳥を観察する「小鳥バス」の運行が今年もスタート。1954年に始まった早朝の探鳥会も今年で70周年を迎えました。この日はあいにくの小雨模様で記念セレモニーは規模が縮小されたものの、市内をはじめ、県内外から40名が参加。昨年まで40年間解説を務めた林正敏さんに代わり、今年から西教生さんが案内役となり、野鳥のさえずりに耳を傾けました。