

0123 こどものくに

8月・9月の
イベント

利用できる人…0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

8月の休館日
12日(火)

ピラティス講座 (8月4日(月)より申込み開始)

日時…9月4日(木) 午前10時～11時 対象…保護者

場所…3Fダンス室 講師…唐木田由紀さん 持ち物…ヨガマット、水分

託児あり

親子リトミック講座 (8月25日(月)より申込み開始)

日時…9月24日(水) 午前10時～11時 対象…1～2歳児の親子

場所…3Fダンス室 講師…山縣清香さん 持ち物…水分

♥ 予約が不要なイベント

8月 1日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
19日(火)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
20日(水)	たべるのだいすき(栄養士) レシピ紹介と試食	午前11時～
22日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	ぺったんこの日(8月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	8月生まれのお誕生会	午前11時～
28日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
31日(日)	おもちゃの病院(無料修理)	午前10時～午後1時(受付)

♥ 予約が必要なイベント

心理相談員による子育て相談

日時…9月10日(水)

午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう

(8月16日(土)より申込み開始)

「フレフレ棒」を作ります。

日時…9月11日(木)

①午前10時30分～

②午後2時30分～



ベビーマッサージと

ワンポイントアドバイス

日時…9月18日(木) 午前10時30分～

問合せ●こどものくに ☎24-8403

応援します！ おかやのお店

大人の女性向けセレクトショップ

Tフロンティア



岡谷市では、市内で開業する店舗を応援しています。
市の補助金を活用して開業したお店を紹介します。

4月にイルプラザ1階にオープンした婦人服店「Tフロンティア」は、松本市の井上百貨店にも入っていた人気店で、フォーマルからカジュアルまで幅広いブランドを取り揃えるセレクトショップです。

大人の女性が自然体でおしゃれを楽しめるよう、上品で洗練されたスタイルを提案し、「ちょっとしたお出かけにも、無理なく自分らしく装える服」が豊富に揃います。上質な一着をじっくり選びたいという方にも満足な品揃えで、コーディネート相談にも丁寧に対応しています。常にお得な商品も並び、日常にさりげない華やかさを添えてくれるお店です。

店舗を改修する際には、市の「中小小売等店舗活性化事業補助金」を活用し、とくに内装工事の費用に役立てていただきました。

●使用した補助金

「中小小売等店舗活性化事業
補助金」



◀補助金について
詳しくはこちらから

● information ●

住所：岡谷市中央町1-11-1

イルプラザ1階

TEL：0266-75-0016

営業時間：午前10時～午後6時

定休日：火曜日

問合せ●商業観光課
(内線1453)

商業観光課Instagram▶



CANORA HALL カナラホールー岡谷市文化会館

カナラ探偵事務所クラシック探訪Vol.2
めくる
目眩めく香り、パリの誘惑

9月20日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

音楽評論家の真嶋雄大がプロデュースする好評企画第2弾! 各国のクラシック音楽の歴史を解説と一流の演奏でめぐるミステリーツアーです。今回は、フランスのパリを舞台に繰り広げられた魅惑の音楽世界にみなさんをお連れします。これを聴けばあなたもフランス音楽ソウ!



福井真菜(ピアノ)



長谷川朋子(ハープ)

出演

真嶋雄大(プロデュース、語り、台本、作編曲)
野勢善樹(フルート)
長谷川朋子(ハープ)
福井真菜(ピアノ)
横内 絢(フルート、語り)
中村あんり(オーボエ)

プログラム

ドビュッシー：月の光
サティ：ジムノペディ
ラヴェル：亡き王女のためのパヴァーヌ
ほか
※曲目は変更になる場合があります。

会場 小ホール

チケット 全席自由2,500円 **販売中**

※未就学児 ソサエティ会員2,000円
入場不可 小中高生500円

問合せ ☎ 24-1300

8月

図書館情報

★夏休み特集 おはなしの森★

日時…8月1日(金) 午前11時~(30分程度)
内容…戦争の絵本の読み聞かせや
諏訪地方の民話の朗読など

★こわ〜いおはなしの森★

日時…8月2日(土) 午後6時30分~(閉館後)
内容…くら〜い夜の図書館で、怖い絵本の読み聞かせ・パネルシアターなどを
行い、怖い本を貸し出します。
持ち物…図書館利用カード
※児童は必ず保護者と一緒に参加。

★おはなしの森★

(園児〜小学生向け)

日時…8月2日・9日・16日・
23日・30日の土曜日
午前11時~(20分程度)

★ちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…8月19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…8月31日(日)
午前11時~(30分程度)

会場は2階会議室または1階児童コーナーです。

今月のテーマブックス

「戦争と平和」

8月17日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

8月16日・17日は、貸出冊数の上限が
10冊から20冊になります。

開館時間 午前9時30分~午後6時30分

8月の休館日

4日、12日、18日、25日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●ロマネット開館30周年

8月1日はロマネット開館30周年! 記念イベントを開催しますので、ぜひ来館ください!



●コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約80冊を入れ替えました! お楽しみください!

●暑い夏こそサウナ!!

今月のロウリュ熱波は27日(水)に開催! 開催時間など詳しくは館内掲示板でご確認ください。

●食事処の今月のおすすめ

8月のおすすめメニューは【冷やしラーメン 920円】です。暑い夏に冷えた鶏だしスープでさっぱりと!



※変更になる場合があります。

8月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 27-6080

8月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●新日本婦人の会

「高校生の描いた原爆の絵」
期間…8月4日(月)~10日(日)

●岡谷市健康推進課

「食を通じた健康づくりパネル展」
期間…8月18日(月)~28日(木)

■諏訪湖花火大会の観覧席提供

8月15日(金) 中2階バルコニー・中2階大会議室・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。
※バーベキュー・花火など火の使用禁止

■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…8月31日(日) 午前9時~午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

■親水池で水遊び

ご家族みなさんでお出かけください。

8月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

20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 8月24日(日)まで

金子みすゞの詩 100年の時を越えて

「大漁」「私と小鳥と鈴と」などの作品で知られる童謡詩人・金子みすゞ。彼女が情熱をそそいだ童謡の世界を、遺稿手帳や当時の資料でひもとくとともに、みすゞ直筆の童謡や絵本の原画などを通して作品の魅力を紹介します。



画像提供：
金子みすゞ著作権保存会

【次回展覧会】

武井武雄がつくった組織とその仲間たち

8月30日(土)～10月5日(日)

武井は創作活動のなかで志を共にする仲間たちと、いろいろな組織を作り上げてきました。中学生時代の絵画同好会から始まり、自転車遠乗り会や刊本作品の頒布会などさまざまです。多くの組織づくりの視点から、武井芸術を考えます。

イベント

★学芸員によるギャラリートーク

日時…8月2日(土) 午前10時30分～
申込み不要・要入館料

★新聞コラージュ川柳をつくってみよう!

日時…8月3日(日) 午後1時30分～
参加費…100円 (要申込み)

★海の生き物風鈴をつくろう

日時…8月10日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

※その他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：午後5時30分)

8月の休館日

6日、13日、20日、25日～29日

問合せ ☎ 24-3319



市立 岡谷美術考古館

特別企画展

日達れんげ展 きりえのふるさと

8月17日(日)まで

辰野登恵子展

8月21日(木)～10月19日(日)



ワークショップ

太鼓祭り マーブル模様の うちわを作ろう



日時…8月13日(水)、14日(木)

各日午前10時30分～

参加費…300円

申込み不要(随時受付、なくなり次第終了)

組み合わせ自由! ヘアクリップを作ろう

日時…8月24日(日)

①午前10時30分～ ②午後1時～

定員…各5名 参加費…500円

対象年齢…3歳以上

申込み…8月7日(木)～22日(金)



※4種類の中から2種類を選べます。

開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

8月の休館日

6日、12日、18日、19日、20日、27日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおかげ

企画展 8月31日(日)まで

信州の作家展 PART5

「小山憲市の世界」

上田純の作家として繊細な染織作品を発表し、数々の賞を受賞してきた小山憲市さんの、これまでの受賞作から最新の作品までをご堪能ください。



イベント (要申込み)

♣まゆちゃんワークショップ

「まゆで海の生き物のモビールを作ろう!」

日時…8月23日(土)

①午前10時～ ②午後1時30分～

会場…岡谷蚕糸博物館

参加費…1個 500円

定員…各回 20組

(小学4年生以下は保護者同伴)

※電話で事前にお申し込みください。

(定員になり次第締め切り)



開館時間 午前9時～午後5時

(宮坂製糸所：午前9時～正午・午後1時～4時、まゆちゃん工房：HP参照)

8月の休館日

6日、20日、27日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

あなたの作品を多くの方に見てもらうチャンスです！ 展示作品を募集します

岡谷市文化祭「作品展」参加者募集

カルチャーセンター全館にて開催される、岡谷市文化祭「作品展」へ参加しませんか？ 個人・団体問わず出品できます。みなさんのご応募をお待ちしています。

展示期間…10月24日(金)～26日(日)

場所…イルプラザ 3階 カルチャーセンター

出品料…無料

参加ジャンル…絵画、書、陶芸、写真、木彫り、工芸、俳句、短歌 など

申込み…「作品展出品者名簿(一般募集)提出書類」を、カルチャーセンターに提出してください。用紙はカルチャーセンター窓口、または市ホームページから入手可能です。

申込み期限…8月20日(水)

※参加にあたっての注意事項があります。詳細は、チラシ・ホームページなどでご確認ください。



問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

「第59回岡谷展」一般作品募集

岡谷市美術会が主催する「岡谷展」に出品しませんか？ 出品点数は1部門2点以内で、公募における未発表作品に限りです。

展示期間…11月6日(木)～9日(日)

場所…イルプラザ 3階 カルチャーセンター

出品料…一般：1点につき2,000円

高校生：1点につき1,000円

規格…種類によって、大きさ・額装などの規格が異なります。

作品	規格(大きさ)	必要事項
日本画・洋画	100号以内	額装
工芸(平面作品)	100号以内	額装
工芸(立体作品)	制限なし	ガラスケース使用不可
彫刻	制限なし	
書	全紙以内(釈文を添付)	額装・軸装(色紙は不可)
自由制作(人形)	制限なし	ガラスケース使用不可

申込み期間…10月1日(水)～27日(月)

※詳細は、岡谷市美術会事務局までお問い合わせください。

問合せ●岡谷市美術会事務局(今井) ☎090-3343-6258

食育ひろば

水分たっぷり 旬の夏野菜を食べましょう

夏野菜には、夏にしっかりとりたい水分やミネラルが豊富です。特にきゅうりは、水分とカリウムを多く含んでいます。

保育園では、その季節に必要な栄養が豊富に含まれる「旬の食材」を給食に取り入れています。また、保育園の畑では、春に植えた野菜の苗が成長して、夏には新鮮な野菜がたくさん収穫できます。収穫した野菜は、給食室で調理して、給食やおやつ時間にみんなで味わっています。この時期にしか味わえない旬のおいしさをたくさんいただきたいですね。



〈カッパヌードル〉～保育園給食旬のメニューより～

栄養価(1人分)：エネルギー 128kcal / 塩分0.5g



〈材料〉4人分

スパゲッティ …………… 80g
きゅうり …………… 60g
ツナフレーク …………… 40g
マヨネーズ …………… 20g
レモン汁 …………… 4g
しょうゆ …………… 2g
塩…………… 少々

〈作り方〉

- ① きゅうりは、半分は千切り、残り半分はすりおろしておく。
- ② スパゲッティをゆでて、水で冷やす。
- ③ すりおろしたきゅうり、マヨネーズ、レモン汁、しょうゆ、塩を合わせてソースを作っておく。
- ④ ボウルに②、千切りにしたきゅうり、ツナフレークを入れて、③で和えます。

保育園では、おやつに登場するメニューです。
きゅうりをたっぷり使った、スパゲッティサラダです。

問合せ●健康推進課(内線1177)

～ 自分らしい人生を生きるための終活を支援します ～

終活支援の充実に向けて

連携協定を締結しました

元気なうちに今後の人生について考え、将来に向けて前向きに自立した生活を送り続けられるよう、支援の充実などを図ることを目的に、7月3日に「岡谷市社会福祉協議会」、「一般社団法人日本生前相続サポートセンター」、「岡谷市」の3者による終活支援の連携協定を締結しました。協定締結により、これまで以上に専門的な“終活の相談”に対応していきます。

終活の具体例

- 身の回りのものを整理する
- エンディングノートを書く
- 医療や介護の希望をまとめる
- 遺言書をつくる
- 相続について考える
- 葬儀や納骨の希望を考える など

“人生会議(ACP)”とは

“人生会議”とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を指します。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護の支援関係者と話し合い、考えを共有しておくことが大切です。

終活は、いつ始めるなどの決まりはなく、何歳からでも、健康な人でも始められます。ご自身だけでなく、ご家族の安心にもつながります。



岡谷市成年後見支援センター

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない人が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう「成年後見制度」の活用をお手伝いします。また、日本生前相続サポートセンターなどとも連携し、終活の相談にも応じます。相談は無料です。

問合せ●岡谷市社会福祉協議会

☎24-2121

問合せ●社会福祉課(内線1252)／介護福祉課(内線1282・1283)



トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



6/24 岡谷・塩尻両市の交流と発展を祈念 春季塩嶺御野立記念祭

日本一短い祭り、ともいわれる春の塩嶺御野立記念祭が塩嶺御野立所で行われました。1880年の明治天皇の巡幸を記念した碑が建てられた、1915年から始まったもので、秋にも昭和天皇の巡幸を記念して行われています。この日は、岡谷市、塩尻市の行政や観光、教育、商業関係者など約130人が参列し、「一同、礼」の声に合わせて約20秒記念碑に一礼し、祭りは終わりとなりました。



6/28・29 腕自慢が直径2mの平胴太鼓を打ち鳴らす 世界和太鼓打ち比べコンテスト

全国の和太鼓の打ち手が集結し腕を競う、「世界和太鼓打ち比べコンテスト」がカノラホールで開催されました。初日の予選には、「一人打ち」5部門に延べ71人が出場。2日目の本選では、文部科学大臣賞(最優秀賞)を、男子の部の小池晃大さん、女子の部の田畑咲花さんが受賞。石川県の能登半島地震と豪雨災害の復興チャリティーコンサートも行われ、会場は熱気に包まれました。