



9月の休館日
9日(火)

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

ラララクッキング講座 (9月10日(水)より申込み開始)
日時…10月10日(金) 午前10時15分～11時30分
対象…保護者 場所…3F調理室 講師…こどものくに栄養士
持ち物…材料費、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

託児あり

ラテンエアロ講座 (9月16日(火)より申込み開始)
日時…10月15日(水) 午前10時～11時 対象…保護者
場所…3Fダンス室 講師…千葉有希子さん 持ち物…水分、上ばき

託児あり

♥ 予約が不要なイベント

9月 5日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
6日(土)	パパママたべるのだいすき(栄養士) レシピ紹介と試食	午前11時～
19日(金)	おおきなおはなしたまご 歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前11時～ 午前10時30分～正午
25日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
29日(月)	ぺったんこの日(9月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	9月生まれのお誕生会	午前11時～

♥ 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…10月8日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう(9月10日(水)より申込み開始)
「ぱくぱくネコちゃん」を作ります。

日時…10月9日(木)
①午前10時30分～・②午後2時30分～

ベビーマッサージ
日時…10月16日(木) 午前10時30分～

あのね おはなししよう講座
(9月30日(火)より申込み開始)
お母さん同士、気軽に子育ての話をしましょう。
日時…10月30日、11月6日・13日・20日
毎回木曜日 午前10時～正午

問合せ●こどものくに ☎24-8403



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



ニュージーランドの国技・ラグビー

みなさん、こんにちは。国際交流センターのジャーレッドです。今回は、わたしの出身国であるニュージーランドの文化についてご紹介したいと思います。みなさんは、どんなスポーツが好きですか？

わたしは日本に来てから、相撲、剣道、柔道、野球などたくさんスポーツを知ることができました。

ニュージーランドでは、ラグビーがとても人気があり、ほとんどの学校や公園にラグビーのフィールドがあります。子どもたちは小さい頃から、男女問わずラグビーを観たり、プレーしたりします。わたしも小学1年生から高校5年生まで、ずっとラグビーチームに所属していました。ラグビーは激しい身体接触のあるスポーツなので体は鍛えられました。また、ニュー

ージーランド各地で試合をしたりして、多くの良い思い出ができました。

家族と一緒にラグビーの試合を観ることも多くありニュージーランド代表チーム「オールブラックス」をテレビや会場で応援していました。会場へ行くときは、みんな黒い服を着て、顔にペイントをし、選手たちと一緒に伝統的な踊り「ハカ(Haka)」をします。日本のラグビーも、最近どんどん強くなっています。いつか、ニュージーランドに勝つ日が来るかもしれませんね。

みなさん、ぜひ日本代表チームを応援してください!



CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

新日本フィルハーモニー交響楽団

9月28日(日)

午後4時開演(午後3時15分開場)

国内屈指の名門オーケストラ“新日本フィルハーモニー交響楽団”が今年もカナラホールにやって来ます!

人気、実力ともにトップクラスのピアニスト、松田華音をソリストに迎えたラフマニノフの《ピアノ協奏曲第2番》は必聴! このほか、《新世界より》などオーケストラ音楽の名曲をお贈りします。



©Makoto.Kamiya

角田鋼亮(指揮)



©Ayako.Yamamoto

松田華音(ピアノ)

出演

角田鋼亮(指揮)、松田華音(ピアノ)

プログラム

ポロディン：
交響詩《中央アジアの草原にて》
ラフマニノフ：
ピアノ協奏曲第2番 八短調 Op.18
ドヴォルザーク：
交響曲第9番 水短調 Op.95《新世界より》

会場 大ホール

チケット(全席指定) **販売中**

一般 4,000円・小中高生 1,000円
ソサエティ会員 3,600円
※未就学児入場不可

主催：カナラホール(公財)おかや文化振興事業団
(公財)日本交響楽振興財団

この公演は、競輪の補助を受けて開催します。

問合せ ☎ 24-1300

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。

★おはなしの森★

(園児～小学生向け)

日時…9月13日・20日・27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…9月17日(水)
午前11時～(30分程度)

会場は1階児童コーナーまたは2階会議室です。

★リサイクル本を配布します★

日時…9月28日(日) 午前9時30分～
(なくなり次第終了)
内容…除籍となった書籍や、保存期間の過ぎた雑誌を配布します。

会場は2階会議室です。

●特別資料整理期間のお知らせ
蔵書点検のため、9月1日(月)～11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。

今月のテーマブックス

カラダを動かそう

9月21日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」
9月20日・21日は、貸出冊数の上限が10冊から20冊になります。

閉館時間 午前9時30分～午後6時30分

9月の休館日

1日～11日、16日、22日、24日、26日、29日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●営業日のお知らせ

9月23日(火)は祝日のため通常営業し、24日(水)は振替休館となります。お間違いないようご来館ください。

●毎年恒例! 秋の味覚販売!

今年もおいしい秋の果物を特別価格にて販売します。詳しくは館内掲示板をご確認ください。

●毎月26日は風呂の日

ロウリュ熱波を開催! 暑い夏に汗をしっかりと流しましょう! 開催時間は館内掲示板をご確認ください。

●食事処の今月のおすすめ

9月のおすすめメニューは山形県名物の【冷やしラーメン 920円】です。

※変更になる場合があります。

9月の休館日

2日、9日、16日、24日、30日

問合せ ☎ 27-6080

9月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

- 硯和書道教室「書作展」
期間…9月1日(月)～15日(月・祝)
- M・H・ハーモニー「プリザーブドフラワーアレンジ作品」
期間…9月16日(火)～29日(月)
- 災害支援チャリティー 大浴場入浴半額デー
9月15日(月・祝)は、大浴場入浴料を割引し、全額を各地で発生した災害支援金として寄付します(大人…200円/岡谷市在住65歳以上…100円/中学生以下…無料)。
- ALOHA OKAYA(アロハオカヤ)開催
日時…9月13日(土)・14日(日)
午前10時30分～午後4時
場所…屋外芝庭
- 「ハイツ」フリーマーケット開催
日時…9月21日(日) 午前9時～午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

9月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日 17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

**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。



「椰子の実」表紙

イベント

- ★館長講演会
日時…9月6日(土) 午後1時30分～
申込み不要・無料
 - ★モールでミニチュアリップをつくろう
日時…9月7日(日) 午後1時30分～
参加費…300円(要申込み)
 - ★じいじとばあばへの
プレゼント花瓶をつくろう
日時…9月14日(日) 午後1時30分～
参加費…300円(要申込み)
 - ★学芸員によるギャラリートーク
日時…9月15日(月・祝) 午前10時30分～
申込み不要・要入館料
 - ★刊本作品読み語り
日時…9月23日(火・祝) 午前10時30分～
申込み不要・無料
- ※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)

9月の休館日
3日、10日、17日、24日

問合せ ☎ 24-3319

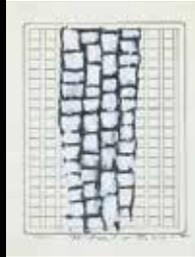
市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展 10月19日(日)まで

**辰野登恵子展 どこにでもあるもの
たちのどこにもない世界**

絵画の可能性を追求し、常に新しい挑戦を重ねて日本の現代美術をけん引してきた画家 辰野登恵子(1950-2014)。辰野は油彩やさまざまな技法の版画でよく知られていますが、ドローイング(主に線で描く即興性の強い絵画)も多数制作しています。本展では、そうした辰野のドローイング作品を油彩や版画と併せて展示します。

[Oct-1-98]



関連イベント

講演会
「辰野登恵子 ドローイングと絵画」
日時…9月20日(土) 午後1時30分～
講師…南 雄介さん
(美術評論家・キュレーター)
申込み不要・要入館料

ワークショップ(要申込み)
デコパージュでオリジナルの
ジュートバッグを作ろう

日時…9月14日(日)
午後2時～
定員…8名
参加費…700円
申込み…9月6日(土)
～13日(土)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

9月の休館日
3日、10日、16日、17日、24日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトおかや

企画展

**新収蔵 竹内家着物コレクション
受け継がれる絹の文化**

9月4日(木)～11月16日(日)

長野県東御市の竹内家に所蔵されてきた、明治から昭和にかけての着物を初公開。子どもの祝い着や振袖など豪華なハレの着物から、うち織りの日常使いの着物など、多彩なコレクションを通して、蚕糸業が発展した信州の旧家に伝わる着物文化をご覧ください。



振袖 紫縮緬地鶴牡丹御所車文様(大正時代)

イベント (要申込み)

◆まゆちゃんワークショップ
「お月見うさぎ」
日時…9月21日(日)
①午前10時～
②午後1時30分～
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)

9月の休館日
1日～3日、10日、16日、17日、24日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

第11回 岡谷市民病院「病院祭」 ～見て、さわって、医療体験フェスタ～

病院のお仕事や医療イベントを体験して、クイズに答えよう！
参加者には記念品をプレゼント。ぜひご家族・ご友人とお越しください。

10月11日(土) 午前9時30分～午後2時30分

場所：岡谷市民病院

【オープニングセレモニー】 午前9時30分～

【イベント】

- 医師団による寸劇
- コンサート ほか

【体験】

- ドクター・ナースに変身してチャレンジ
- 手洗い体験
- 病院の機械を触ってみよう！ ほか

※イベント内容は変更となる場合があります。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)



9月は健康増進普及月間 & 食生活改善普及運動です

食事に野菜をプラス1皿。健康寿命を延ばしましょう！

1日の野菜摂取量の目標は350gです。

野菜は、ゆでたり、炒めたり、加熱することでかさが減り、たくさんの量を食べることができます。現在の食事に1皿(70g)プラスしてみましょう！それだけでバランスがグンと良くなります！

〈こんにゃく入りヘルシーサラダ〉 栄養価(1人分)：エネルギー 87kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 5.3g / 食塩 0.8g



野菜摂取量：1人70g

〈材料〉4人分

- つきこんにゃく …………… 40g
- ツナ缶(油漬け) …… 1缶(70g)
- キャベツ …………… 120g
- キュウリ …………… 120g
- ニンジン …………… 40g
- 白すりごま …………… 小さじ4
- A 濃口しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2

〈作り方〉

- ① つきこんにゃくは食べやすい長さに切り、塩もみをしてお湯をかけておく。
- ② キャベツ、キュウリ、ニンジンは千切りにする。
- ③ ②のキャベツ、ニンジンを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、冷ましておく。
- ④ Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ⑤ Aと全ての材料を混ぜる。

季節によって、キャベツをレタス(生)に代えてもおいしいです。



◀◀◀ 岡谷市ホームページで、たくさんの野菜レシピを掲載中です

問合せ●健康推進課(内線1177)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ


7/30 長地小学校の重田さん
卓球の全国大会で初優勝

全 農杯2025年全日本卓球選手権大会のホープスの部(小学5・6年)で、長地小学校6年の重田柗介さんが優勝し、この日、早出一真市長に報告しました。この大会は7月25日から27日まで神戸市で開かれ、ホープスの部には全国から171人が出場。重田さんは決勝で相手選手にマッチポイントを奪われるも、見事逆転し、初優勝を飾り、9月にバンコクで行われる国際大会の出場権も獲得しました。


8/4 マウント・プレザント市から高校生が来日
伝統文化体験や太鼓まつり出演も

姉 妹都市、アメリカ・ミシガン州マウント・プレザント市から相互派遣事業で来日した高校生8人と引率者1人が市役所を訪れました。この事業は1989年から続いており、毎年交互に高校生が両市を訪れ、ホームステイをしています。9人は2日に来日し、岡谷南高校での弓道体験や市内施設の見学、13日は岡谷太鼓まつりにも出演し、14日に帰国しました。


8/5~7 中学2年生の代表による平和体験研修
広島を訪問し平和記念式典にも参列

広 島での平和体験研修が8月5日から7日に行われ、市内4中学校の2年生の代表生徒が広島を訪れました。6日には平和記念式典に参列し、世界各国の参列者とともに、原爆で命を落とした方々を悼し、恒久平和を祈りました。また、生徒たちは事前学習のテーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館を見学し、被爆者の方のお話もうかがいました。被爆80年の節目に被爆地を訪れ、自らの目で見て耳で聴いた体験を通じ、戦争や核兵器の恐ろしさ、そして平和の尊さを「自分事」として捉え、平和について学習を深めました。


8/13・14 市内に響きわたる勇壮な音
岡谷太鼓まつり

第 56回となる岡谷太鼓まつりが、イルプラザ広場周辺で開催されました。13日のメインステージでは開幕太鼓に続いて、早出一真市長が砂切太鼓を披露。その後も、そろい打ちや子どもステージなど、豪快な太鼓の音が響きわたりました。また、周辺では、NAGAMOCHIドッコイ!(長持パレード) やみこしパレード、MINAKOIわっさかななどが行われ、両日とも多くの人でにぎわいました。