



7月の休館日  
14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  
(現金のみ・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**(7月7日(火)より申込み開始)

日時…8月7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…エプロン、三角巾、材料費

託児あり

**フラダンス講座**(7月27日(月)より申込み開始)

日時…8月26日(水) 午前10時～11時 対象…保護者

場所…3F ダンス室 講師…沓掛加奈子さん 持ち物…飲み物

託児あり

**♡ 予約が不要なイベント**

7月10日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
11日(土)	サンサンツインズ(ふたごの会)	午前10時30分～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	たべるのだいすき 試食&レシピ紹介(栄養士)	午前11時～
23日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
27日(月)	ぺったんこの日(7月生まれの子対象)	午前10時30分～午後4時
	7月生まれのお誕生会	午前11時～
29日(水)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
31日(金)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～

★ウインズ♪ファミリアすわ セタコンサート  
日時…7月2日(木) 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…8月5日(水) 午前9時30分～11時30分

**つくっちゃおう**

(7月6日(月)より申込み開始)

「アンパンマンちょうちん」をつくります。

日時…8月6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…8月20日(木) 午前10時30分～(随時)

講師…こどものくにスタッフ

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～  
**マタリキ祝日**



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。岡谷市ではもうすぐ本格的な夏を迎えますが、わたしの国ニュージーランドは真冬です。今回は、ニュージーランドの7月の祝日「マタリキ」を紹介します。

マタリキは、ニュージーランドの先住民マオリの新年をお祝いする日です。冬の夜空に「マタリキ」と呼ばれる星の集まり(すばる)が見える頃に祝われます。家族や大切な人との時間を大切にすることも大切です。

寒い冬の朝に星を見るイベントや、マオリ文化のダンスや音楽を楽しむお祭りも各地で開催されます。また、この時期には家族や地域の人々が集まり、一緒に食事をしたり、歌を歌ったりして過ごします。日本のお正月と少し似ているかもし

れませんね。

また、マタリキには「過去を振り返り、今あることに感謝し、新しい目標を考える」という意味もあります。そのため、亡くなった家族や友人を思い出したり、新しい一年の願いについて話したりします。わたしもニュージーランドにいた頃は、家族や友人と温かい食事を囲みながら、「今年はどんな一年にしたい?」や「今年の目標は何?」という話をしていました。

みなさんもぜひ、夜空を見上げながら、新しい目標や大切な人への感謝について考えてみてはいかがでしょうか。



# CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

上野耕平 × 三浦一馬 × 山中惇史  
トリオ・コンサート

7月20日(月・祝)

午後3時開演(午後2時30分開場)

人気・実力共に群を抜く3人が真夏のカノラホールに集結！抜きん出たテクニックと揺るがない音楽性で、常に進化を続ける白熱の演奏をお楽しみください。



(C)Yuji Ueno

サクソフォン:上野 耕平



(C)日本コロムビア

バンドネオン:三浦 一馬



(C)Takafumi Ueno

ピアノ:山中 惇史

## 出演

サクソフォン:上野 耕平  
バンドネオン:三浦 一馬  
ピアノ:山中 惇史

## プログラム

J.S. バッハ: G線上のアリア  
ピアソラ: ブエノスアイレスの冬  
ラヴェル: ボレロ (ほか)

会場 大ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可  
全席指定 4,000円 小中高生 1,000円  
ソサエティ会員 3,600円

問合せ ☎ 24-1300

# 7月の

# 図書館情報

絵本の読み聞かせ、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…7月4日・11日・18日・  
25日の土曜日  
午前10時30分～(20分程度)

## ★ちいさなおはなしの森★

(乳幼児向け)

日時…7月22日(水)  
午前11時～(30分程度)

## ★こわーいおはなしの森★

日時…8月1日(土)  
午後6時30分～(閉館後)

内容…くら～い夜の図書館でこわい絵本の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。

※必ず保護者と一緒に参加。

会場:1階児童コーナーまたは2階会議室

## 今月のテーマブックス

「おばけ大集合！」

7月19日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」

7月18日・19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

7月の休館日

6日、13日、21日、27日、31日

問合せ ☎ 22-2031

# 美肌の湯 ロマネット

## ●ロウリュ熱波 開催！

毎月26日はサウナにてロウリュ熱波を開催！開催時間は館内掲示板でご確認ください。

## ●ランニングステーション

荷物を預けて身軽にランニングへ！走った後は温泉でリフレッシュ！ぜひ、ランステをご利用ください！

## ●食事処のお知らせ

7月より食事処がオープン！おそば、うどん、おつまみ、ソフトクリームなど豊富なメニューをそろえています。ぜひお越しください！

## ●ロマネットLINE公式アカウント

友だち追加はこちらから→



7月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

# 7月の諏訪湖ハイツ

## ロビー展示

●漁野千歳 絵の展示 千年の朝展 ミヨウ  
期間…7月1日(水)～14日(火)

## ロビーコンサート・パフォーマンス

●デュオT・Kハーモニカ  
「ハーモニカによるなつかしのメロディー」  
日時…7月12日(日) 午後1時30分～2時15分

●ウクレレ・サークルHonu  
「ウクレレコンサート」  
日時…7月25日(土) 午前11時～11時45分

■水辺縁日  
日時…7月25日(土) 午前10時～午後3時  
屋外芝庭(小雨開催)

■ハイツフリーマーケット開催  
日時…7月26日(日) 午前9時～午後3時  
屋外芝庭(雨天中止)

7月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

15日(大浴場臨時休業あり・p19参照)

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25日(木)～9月1日(火)

**西村敏雄展**

『バルバルさん』から広がる絵本の世界

西村敏雄さんの絵本創作25年の歩みを振り返り、『バルバルさん』など代表作の原画や初期作品、第1回日本童画大賞で最優秀賞を受賞した作品を紹介し、やさしさとユーモアに満ちた絵本の魅力と、その創作の原点に迫ります。



『バルバルさん』(福音館書店2003年)  
@Toshio Nishimura

イベント

★ギャラリートーク

日時…7月5日(日) 午前10時30分～  
参加費…入館料 申込み不要

★武井武雄作品ビーズ刺繍WS(初心者向け)

日時…7月12日(日)  
午前9時30分～午後0時30分

参加費…1,500円(要申込み)

★刊本作品読み語り

日時…7月18日(土) 午前10時30分～  
参加費…無料 申込み不要

★羊毛フェルトで西村作品をつくろう

日時…7月26日(日) 午後1時30分～  
参加費…400円(要申込み)

★西村敏雄さん サイン会

日時…8月1日(土) 午後1時30分～  
当館ミュージアムショップで、当日午前9時より、西村敏雄さんの書籍を購入した人先着50名に整理券を配布。整理券は1人1枚(一会計につき1枚)

開館時間 午前9時～午後6時  
(最終入館：午後5時30分)

7月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展

向山伊保江七宝展 彩釉の軌跡  
7月16日(木)～9月13日(日)

七宝焼きや金属板を用いて美しく迫力ある七宝造形作品を制作している、向山伊保江の作品展です。



「社より来たる者」2026年

考古企画展

岡谷市四大城址―戦乱の信濃を望む―  
7月16日(木)～9月13日(日)

岡谷市にのこる4つの城跡(花岡城、高尾山城、小坂城、峰畑城)の歴史を、縄張り図や写真からひもときます。



「宮坂武男 城郭鳥瞰図」  
花岡城  
長野県立歴史館所蔵

ワークショップ (要申込み)

トイレットペーパーの芯で作るバスケット

日時…7月19日(日) 午後2時～  
参加費…300円  
定員…10名  
対象…年長以上(大人も)  
申込み…7月6日(月)～18日(土)



きつね祭り

7月25日(土) 午後9時まで開館  
●きつねの亚克力スタンドをつくろう  
(午前10時～ 先着15名 参加費200円)  
●窓ガラスに絵を描こう  
(午後1時～ 5時 参加費無料)

7月の休館日

1日、8日、12日～15日、21日、22日、29日

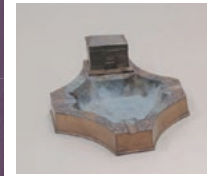
問合せ ☎ 22-5854



企画展

岡谷市制施行90周年記念展  
7月2日(木)～10月12日(月・祝)

令和8年4月1日、岡谷市は市制施行90周年を迎えました。岡谷市の産業は、戦中・戦後を経て大きく変化しましたが、「ものづくりのまち岡谷」の精神は、製糸業の時代と変わらずに息づいています。



本企画展では当時の写真や行政資料を通して、岡谷市の誕生から現在までの歩みを振り返ります。

関連イベント (要申込み)

▲市制施行90周年記念ワークショップ  
「繭で市花ツツジをつくろう」

日時…7月25日(土)

①午前10時～  
②午後1時30分～

会場…岡谷蚕糸博物館  
まゆちゃん工房

参加費…800円 定員…各回20名



イベント (要申込み)

▲まゆちゃんワークショップ  
「海の生き物」

日時…7月20日(月・祝)

①午前10時～  
②午後1時30分～

会場…岡谷蚕糸博物館まゆちゃん工房

参加費…800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)



7月の休館日

1日、8日、15日、21日、22日、29日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

今年も開催!

第57回

# 岡谷市 統計グラフコンクール

参加無料

応募作品のなかから、審査会を通じて、入賞・奨励賞を決めます。入賞作品は、長野県統計グラフコンクールに出品します。

対象者 岡谷市在住の小・中学生

テーマ 自由

応募締切日 8月21日(金)

※詳細については、6月中旬以降に「すぐーる」で配信する作品募集チラシをご覧ください。



令和7年度  
岡谷市統計グラフコンクール 優秀作品  
長野県統計グラフコンクール  
小学校1・2年生の部 協会長賞  
岡谷田中小2年(当時) 小口凜さんの作品

## かき方講習会を開催します!

保護者と一緒に参加してね!

統計グラフに挑戦してみたいけれど、作り方がわからない人のために、「かき方講習会」を開催します!

日時...7月4日(土) 午前10時~正午

場所...市役所6階 605会議室

講師...川岸小学校 海沼峰華教頭

岡谷東部中学校 椎名陽子教員

持ち物...筆記用具、学校で使用している絵の具セット

申込み...必要事項 [①保護者氏名、②保護者連絡先、③参加する児童・生徒の氏名(複数人可)、④参加する児童・生徒の学校・学年]を、メールまたは下のQRコードから応募してください。

E-mail johoh@city.okaya.lg.jp

申込み締切...7月1日(水)



申込みは▶

問合せ●企画課(内線1528)

## 食育ひろば

### 魚を食べよう

サケに子どもたちの好きなチーズをのせて仕上げました!

魚の独特のにおいや骨があるなどの理由で、魚を苦手と感じる人も少なくありません。給食では子どもたちが魚に親しめるよう、調理方法や味付けを工夫しています。魚の臭みを消すために酒や香辛料を使ったり、子どもが好きな食材と調理して食べやすくしています。また、魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなど、体の健康維持に必要な栄養が含まれています。魚を好きになるとは、生涯の健康にもつながります。ぜひ、魚料理を取り入れましょう。

#### 〈サケのチーズ焼き〉～保育園給食メニューより～

栄養価(1人分):エネルギー 114kcal / 塩分 0.4g



今回は、チーズをのせてオーブンで焼きましたが、ホイルに包んでホイル焼きやホイル蒸し、レンジで加熱してチーズ蒸しなどにアレンジができます。きのこや季節の野菜などを入れると、ボリュームのある一品になります。

#### 〈材料〉4人分

- 生サケ..... 200g
- 料理酒..... 5g(小さじ1)
- ジャガイモ..... 80g(1/2個)
- タマネギ..... 60g(1/3玉)
- ニンジン..... 40g(1/4本)
- ブロッコリー..... 60g
- 炒め油..... 4g(小さじ1)
- しょうゆ..... 2g(小さじ1/2)
- コンソメ..... ひとつまみ
- とろけるチーズ..... 35g

#### 〈作り方〉

- ① サケは食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② ジャガイモ・ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライス、ブロッコリーは小房に切り分け、ジャガイモ・ブロッコリーはゆでておく。
- ③ フライパンに油を入れ、タマネギ・ニンジンを炒める。好みでサケを入れて火を通す。ジャガイモ・ブロッコリーを入れ、しょうゆ・コンソメで味付けをする。
- ④ 耐熱容器などに入れ、チーズをのせてオーブンなどで加熱する。(フライパンのままチーズをのせて加熱してもよい)



問合せ●健康推進課(内線1177)

## 7月1日は「岡谷市民憲章」制定の日です

「岡谷市民憲章」は、わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくための目標として昭和46年7月1日に制定され、さまざまな機会でも広く唱和されています。



岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人、団体は問いません)を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。

### 【おもな活動内容】

- 公共施設への市花・市木の記念植樹
- 小学1年生へ球根・花鉢の贈呈
- 中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈



公共施設への市花・市木の記念植樹

問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局  
(地域創生推進課内 内線1368)

### 『市内一斉気温測定』にご参加ください!

市内の気温の現状や経年変化を把握するため、市内一斉気温測定を実施します。測定結果を環境課へお知らせください。市内の屋外であれば測定場所は自由です。

測定日時…7月26日(日) 午後2時

測定結果報告方法…電子申請(右QRコードから)、  
記入用紙(窓口・メール・FAXで提出)  
Eメール seisou@city.okaya.lg.jp  
FAX 22-7281



報告は▲

※用紙は市ホームページ、環境課窓口、市内公共施設窓口に設置  
結果報告期限…7月31日(金)まで  
※環境課にて温度計の貸し出しも行います。(数に限りがあります)

### 緑のカーテンコンテスト 作品募集!

みなさんが育てた自慢の「緑のカーテン」を募集します。最優秀賞にはOkayaPay5000ポイント贈呈! ふるってご参加ください!



募集期間…7月1日(水)～10月30日(金)

対象…令和7・8年度に市内で育てた緑のカーテン

応募資格…一般の部:個人住宅/学校の部:小中学校/企業・団体の部:企業や団体、高校など

詳しくは▼

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、環境課窓口、または郵送などによりお申し込みください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

### 熱中症を予防しましょう! ～夏の暑さは厳しさを増しています～

#### 日ごろからの健康管理で体調チェック

- 朝食を食べて睡眠を十分にとる
- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診する



#### 暑さを避ける

- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- すだれやカーテンなどで直射日光を避ける
- 暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- 涼しい服装にする
- 熱中症警戒アラートを確認する



#### こまめな水分補給を

- のどが渇く前に水や麦茶で水分補給をする(1日1.2リットルが目安)
- 汗をたくさんかいたら塩分も一緒に補給する

熱中症予防に関する情報はこちら  
市ホームページ▶



「涼みどころ おかやクールベース」  
をご利用ください 詳しくは▶



問合せ●健康推進課(内線1177)