



10月の休館日
13日(火)

利用できる人…0歳～年少入園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

ワンツーパーチ講座(10月26日(月)より申込み開始)
日時…11月25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、汗ふきタオル

託児あり

♡ 予約が不要なイベント

10月14日(水)	たべるのだいすき(栄養士) 試食&レシピ紹介	午前11時～
16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
20日(火)	直ちゃんの日(読みきかせやあそび)	午前11時～
22日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
26日(月)	ぺったんこの日(10月生まれの子対象) 10月生まれのお誕生会	午前10時30分～午後4時 午前11時～
30日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

★ナチュラルコンサート(リコーダー、寸劇、歌)
日時…10月5日(月) 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…11月18日(水) 午前9時30分～11時30分

つくっちゃおう
(10月14日(水)より申込み開始)
「ヨーヨーりんごだヨー」をつくります。

日時…11月12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…11月19日(木) 午前10時30分～
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～



マウント・プレザント市に行ってきました！

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。みなさんは、岡谷市の海外姉妹都市、アメリカ・ミシガン州のマウント・プレザント市をご存じですか？

マウント・プレザント市は、ミシガン州のほぼ中央に位置する自然豊かなまちです。岡谷市とは1965年に姉妹都市提携を結んで以来、高校生の相互交流や市長訪問など、さまざまな国際交流が続いています。この夏、岡谷市から7名の高校生がマウント・プレザント市を訪れ、13日間滞在しました。現地ではホストファミリーと一緒に生活し、地域の人々との交流やさまざまな文化体験を通して、アメリカの暮らしや文化を学びました。今回の滞在で特に印象に残ったのは、現地のみなさんの温かさと、多様な文化や背景を持つ人々との交流です。

また、ミシガン州の広大な自然や景色にも驚きました。岡谷市では周囲に山々が広がっていますが、マウント・プレザント周辺には広々とした平地が広がっており、岡谷とは違った景色を楽しむことができました。高校生たちにとって、多くの人と出会い、新しいことを学ぶ貴重な経験になったと思います。

わたし自身にとっても、みなさんと一緒に過ごした13日間は、とても有意義な時間となりました。市民のみなさんも機会があれば、ぜひ岡谷市の海外姉妹都市、マウント・プレザント市を訪れてみてください！



CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

カナラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ～新しい風のさざやき～

田中拓也 サクソフォン・リサイタル

10月3日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

田中拓也は、アドルフ・サクソス国際コンクール入賞など、国内外のコンクールで入賞歴を持つ実力派サクソフォン奏者。本公演では、名曲の数々をサクソフォンの音色でお楽しみいただきます。ピアニストの弘中佑子と紡ぐ洗練された音色にご期待ください。



田中拓也



弘中佑子

出演

田中拓也(サクソフォン)
弘中佑子(ピアノ)

プログラム

バルトーク：ルーマニア民俗舞曲
サン＝サーンス：白鳥
リムスキー＝コルサコフ：熊蜂の飛行
中山博之編曲：日本の四季～
ふるさと童謡メドレー ほか

会場 小ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可

全席自由 2,500円
ソサエティ会員 2,000円
小中高校生 500円

問合せ ☎ 24-1300

10月の

図書館情報

10月27日から11月8日は秋の読書週間です。期間中、貸し出し冊数上限が10冊から20冊になります。この機会にたくさん本を借りて読書を楽しんでください！

★おはなしの森★

(園児～小学生向け)

日時…10月3日・10日・17日・
24日・31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…10月20日(火)
午前11時～(30分程度)

会場：1階児童コーナーまたは2階会議室

★「本」と遊ぶ 全国訪問! おはなし隊 が岡谷図書館にやってきました★

日時…10月4日(日)
●午後2時30分～3時…
550冊の絵本を載せたキャラバンカー見学
●午後3時～3時30分…
おはなし会
詳しくはp28参照。

今月のテーマボックス

「秋をみつけよう!」

10月18日(毎月第3日曜日)は
「家庭読書の日」

10月17日・18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

10月の休館日

5日、13日、19日、26日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お得な入浴回数券

お得な入浴回数券を販売中! 11枚つづりで有効期限は購入から1年間! ぜひご利用ください♪

●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! ランステをご利用ください!

●ロマネットLINE公式アカウント

友だち追加はこちらから→



10月の休館日

6日、13日、20日、27日

問合せ ☎ 27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示・コンサート

●今井芳文

「絵・パカ60年今井芳文洋画自選展」
期間…10月1日(木)～15日(木)

●桜まゆみ「心に花咲く歌謡ショー」

日時…10月31日(土) 午後2時～3時30分

■ALOHA OKAYA (アロハオカヤ) 開催

期間…10月10日(土)～12日(月・祝)
屋外芝庭・館内会議室等

■第1回信州SUWA

フォトサイクリングin諏訪湖 開催
期日…10月18日(日) 屋外芝庭

■ハイツフリーマーケット開催

日時…10月25日(日) 午前9時～午後3時
屋外芝庭(雨天中止)

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

21日(22日は温泉施設のみ臨時休業)

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

デビュー 30周年 どいかや 絵本原画展
自然と生き物、それから絵本

11月16日(月)まで

どいかやさんは、自然と生き物たちの物語を、美しい色彩と情感豊かな言葉で表現し続ける絵本作家です。今年でデビュー 30周年を迎えます。デビュー作品から最新作まで広くご覧いただきながら、どいさんの創作への姿勢を 30年の画業とともに振り返る展覧会です。



『ナナカラやまものがたり』
(あすなろ書房2022年) ©Kaya Doi

イベント

★ポシェットとプラ板でペンダントをつくろう
日時…10月3日(土) 午後1時30分～
参加費…400円 (要申込み)

★フェルトを切って貼って絵をつくろう！
日時…10月4日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★刊本作品読み語り
日時…10月17日(土) 午前10時30分～
参加費…無料・申込み不要

★こども・初心者向け 製本ワークショップ
日時…10月24日(土) 午後1時30分～
参加費…300円 (要申込み)

★ハロウィン朗読会とハロウィングッズを作ろう
日時…10月31日(土) 午後1時30分～
参加費…200円 (要申込み)
※朗読会のみ参加は無料・申込み不要

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

10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

宮原麗子展 煌めく色

11月23日
(月・祝)まで



「遺跡回想Ⅳ」

【関連イベント】 (申込み不要)
学芸員によるギャラリートーク

日時…11月3日(火・祝) 午後2時～
参加費…無料(開館記念日)

縄文土器にひそむ蛇？

—「蛇体文」という見方はどう生まれたのか—

11月23日(月・祝)まで

【関連イベント】 (申込み不要)
学芸員によるギャラリートーク

日時…10月4日(日)
11月1日(日)
午後2時～

参加費…入館料

広畑遺跡14号
住居址出土土器



ワークショップ (要申込み)

ペットボトルキャップで作る帽子のブローチ

日時…10月18日(日)
①午前10時30分～
②午後2時～



参加費…300円 定員…各回5名
対象…小学校4年生～大人
申込み…10月8日(木)～17日(土)

酒井館長と縄文ランタンを作ろう

日時…10月24日(土) 午前10時30分～
対象…年長～大人 定員…10名
参加費…700円

申込み…10月8日(木)～17日(土)

10月の休館日
7日、13日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 22-5854

岡谷蚕糸博物館 OKAYA SILK MUSEUM シルクファクトおかや

岡谷
OKAYA

企画展

岡谷市制施行90周年記念展
10月12日(月・祝)まで

新収蔵

東英社ヤマキ製糸場資料
10月15日(木)～令和9年1月31日(日)

岡谷市湊にあった東英社ヤマキ製糸場の資料が当館に寄贈されました。製糸工場での経営資料や当時の工場での写真、社長である伊藤家にあつた資料などを、速報として展示します。

イベント (要申込み)

♠旧岡谷市役所庁舎の歴史に触れる
ワークショップ

見学と1階事務室の床塗装体験

※汚れてもよい服装で参加

日時…10月10日(土) 午前9時～正午

会場…旧岡谷市役所庁舎

対象…小学4年生～大人

定員…30名

参加費…無料



♠まゆちゃんワークショップ
「糸まきハロウィンランプ」

日時…10月18日(日)

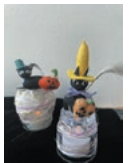
①午前10時～

②午後1時30分～

会場…まゆちゃん工房

定員…各回20組

参加費…600円



※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)

10月の休館日
7日、13日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



〈一品で野菜とたんぱく質を〉 野菜たっぷり塩分控えめ“健康レシピ”

健康で元気に生活するために、野菜を毎日350g(小鉢5皿分)とり、塩分控えめな食事で、
主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をめざしましょう。

〈サケのさっぱり和え〉

栄養価(1人分)：エネルギー 275kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 17.3g / 食塩相当量 1.0g



減塩のポイントは、こ(香辛料)・
う(うまみ)・や(薬味)・さん(酸味)。
トマトのうまみと大葉や長ネギの薬味、
酢の酸味を生かして減塩に。
塩分が少なくてもおいしいです！

〈材料〉2人分

生サケ…………… 120g
塩こしょう ……少々
片栗粉……………大さじ1と1/2
油……………大さじ1と1/2
トマト ……1玉(200g)
大葉…………… 10枚
長ネギ…………… 20g
A 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酢……………大さじ1 ごま油…お好み

〈作り方〉

- ① サケを一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ 長ネギ、大葉はみじん切りにし、水にさらして水気をきる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ ③の野菜を②に入れて混ぜる。
- ⑤ ①に片栗粉をつけ、熱したフライパンに油を入れ、両面を焼く。
- ⑥ ④に⑤を入れて軽く混ぜる。

【しるくつきんぐ】

食に関する情報やレシピを
紹介中



サケの代わりに冷凍唐揚げ
でも代用可。レシピを動画
で紹介しています。



問合せ●健康推進課(内線1177)



「本」とあそぼう 全国訪問おはなし隊が岡谷図書館にやってきます！

「本」とあそぼう 全国訪問 おはなし隊(講談社)が、岡谷図書館にやってきます！
550冊の絵本を載せたキャラバンカーで自由に本を読んだり、絵本の読み聞かせや紙芝居
の楽しいおはなし会があります。参加した子どもさんには、シールのプレゼントもあります。

日時…10月4日(日) 午後2時30分～3時30分
場所…市立岡谷図書館

参加無料

申込み不要

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

大きくなあれ！里親の輪 養育里親になりませんか

さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間、家族と離れなければならぬ子どもたちがいます。そうした子どもをご自身の家庭に迎え、その子らしい成長を支えてくださる人を「里親」といいます。
里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたかい体験”が子どもの安心につながります。
里親になって、一緒に活動してくださる人をお待ちしています。

あなたにできること、きっとある

里親の種類や
登録までの流れを
知りたい
長野県ホームページ▶



里親になりたい
詳しく聞きたい
諏訪児童相談所
ホームページ▶



お気軽にご相談ください

問合せ●長野県諏訪児童相談所 ☎52-0056 (平日の午前8時30分～午後5時15分)
フォスティング機関 つつじ ☎75-1108 (月～水、金・土の午前10時～午後5時)

応援します！ おかやのお店

古民家アフタヌーンティーレストラン

Esclara エスクラーラ



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

信州の食と岡谷の文化が出会う場所、Esclara(エスクラーラ)は、築約100年の古民家を改装した、野菜ソムリエが手掛けるアフタヌーンティーを楽しめるレストランです。

信州の農家が育てた野菜やフルーツを主役に、季節ごとに変わるメニューは、「こんな食べ方があるのか」という驚きを届けます。

空間づくりには岡谷ゆかりのアーティストや職人が携わり、キッチンの改修には市の補助金を活用し、こだわりの食体験をさらに磨いています。

食・アート・建築・居心地の良さが重なるこの場所で、岡谷の魅力を五感で感じてもらいながら、地元の人が地元のおいしいものを楽しみ続けられる場所であること。それがオーナーの一番の願いです。

●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：岡谷市大栄町1-2-5
営業時間：金～月曜日
午前11時～午後4時
定休日：火・水・木曜日

予約はLINEにて



問合せ●商業観光課 (内線1452)

商業観光課Instagram▶



宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、中村区、駒沢区でエアコンを整備しました。

中村区、駒沢区では、さらなる地域コミュニティ活動の向上に努めていきます。



中村区



駒沢区

問合せ●秘書広報課(内線1365)

今月の子育てポイント(乳児期)「生活のリズムを整えましょう」

次第に昼夜の区別がつき、生活リズムができていきます。日中は散歩に出かけたり、体を動かすようにしましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

