

イルフ
童画館

蚕糸博物館
美術考古館

岡谷市文化施設3館

年間入館券および共通入館券のご案内



イルフ童画館



蚕糸博物館・美術考古館



旧林家住宅

上記3施設では4月1日より年間入館券および共通入館券の取り扱いを始めました。
お得な入館券となっていますので、ご利用いただき気軽に足を運んでください。

- イルフ童画館年間入館券 (一般2,000円、高校生1,000円)
- 蚕糸博物館・美術考古館年間入館券 (一般1,000円)
- ◆岡谷市文化施設3館共通入館券 (一般1,200円、高校生900円、中学生500円、小学生350円)

詳しくは各館までお問い合わせください。

問合せ

イルフ童画館 ☎24-3319
蚕糸博物館・
美術考古館 ☎22-5854
旧林家住宅 ☎22-2330

見て・聞いて
触れて知る
“岡谷の街”

転入奥様スクール

岡谷をグッと身近なものにするために、旬の素材を使った郷土料理や蕎麦打ち体験等、様々な講座に参加してみませんか？全国各地の方がいますので、ご当地の自慢話も弾みます。いろいろな体験を通して、仲間も増えます！

受講料
無 料

対象者 岡谷市に転入してきた女性
定員 20名(定員になり次第締め切り)
材料代 実費(蕎麦打ち、郷土料理、保険料等)
申込受付 5月8日(木)午前9時～
イルフプラザ・カルチャーセンター
(☎24-8401、☎24-8442)
※受付初日は、電話による申し込みはご遠慮ください。
※託児希望の方は申込み時にお申し出ください。
(施設見学はなし)

回	日 時	内 容	講師(敬称略)
①	6月3日(火) 10:00～11:30	開講式 自己紹介 岡谷市の紹介(市勢・歴史など)	センター長 元岡谷市公民館 館長 田口 慎
②	6月12日(木) 10:00～13:00	美味しいお蕎麦を家庭に ～蕎麦打ちに挑戦～	駒沢山の駅の みなさん
③	6月18日(水) 10:00～15:00	施設見学 イルフ童画館・味噌蔵見学・清掃工場・ 旧林家住宅・蚕糸博物館	主事
④	6月24日(火) 10:00～13:00	郷土料理 地元特産物を使った料理	岡谷市食生活改善 推進協議会会員
⑤	7月1日(火) 10:00～12:30	おかや絹の体験 ～草木染め～	岡谷絹工房
⑥	7月10日(木) 10:00～12:30	岡谷市の観光情報 閉講式・昼食会	岡谷市観光協会 センター長

広
告

岡谷市内耐震診断のお知らせ

あなたのマイホームは万が一の大災害に耐えられますか。

昭和56年以前※に住宅を建てられた方、住宅の耐震に不安を抱えている方は耐震診断および耐震改修を実施しておりますので、お問い合わせ下さい。

※昭和56年(1981年)6月に建築基準法が改正され、耐震性の高い設計が義務付けられました。
昭和56年以降の家も耐震性の確認をおすすめ致します。

詳しい内容のお問い合わせは… ☎ Today for tomorrow ☎ 興和工業株式会社 ☎ 電話23-2630 担当 伊藤まで

財源確保のため有料で広告を掲載しています

お父さんの料理教室

「青春の食卓」

ベルトの穴が変わった時：健康診断の結果を見た時：これはマズイ！と思ったら、さっそくライフスタイルを見直ししよう！いつまでも、あの青春時代の頃のような体型で、健康な毎日を過ごすために、この機会に食生活を振り返ってみませんか。

栄養士と一緒に、調理実習を通して、メタボ対策を考えてみましょう。ご参加をお待ちしています。

日 時	内 容
6月12日(木)	高血圧予防に 「調味料はさしすせそ ～違いがわかるオトコの料理～」 《調理実習》素材を味わう和食 ・こだわりの豚汁・カンタン鮭のチャンチャン焼き・即席漬け
6月26日(木)	コレステロールを減らそう 「油断体敵！～健診結果が“ちょいワル”にならないために～」 《調理実習》ヘルシーな中華料理 ・手づくり餃子・パンパンチーサラダ・ふかひれ風スープ
7月10日(木)	血糖値の気になる方に 「季節の野菜を食べよう ～旬なオトコになるために～」 《調理実習》バランスを考えた洋食 ・きのこハンバーグ・カルパッチョサラダ・枝豆の冷たいスープ

- 時 間** 午後7時～9時
- 会 場** 保健センター 2階栄養指導室
- 持ち物** エプロン・三角巾（バンダナ等）・筆記用具
参加費 1,500円（実習材料費）1回目に集金します
- 対 象** 男性市民20名（先着順とさせていただきます）
- 申込み** 健康推進課 保健予防担当（内線1181）
まで電話でお申し込みください

*****いきいきママのヘルシー講座参加者募集*****

小さなお子さんをお持ちのお母さん、ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか。育児に対する不安やストレスを抱えていませんか。「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。
育児から少し離れて、リフレッシュし、心も身体も元気になりませんか？

- 《対象者》 1歳未満のお子さん（H19年6月1日以降に生まれたお子さん）を持つお母さん
※以前「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方のお申し込みはご遠慮ください。
- 《参加費》 3,000円（調理実習材料費・教室一部負担金等）
- 《会 場》 保健センター
- 《申込み方法》 5月12日(月)～21日(水)まで
電話または健康推進課窓口でお申し込みください。
※定員になり次第締め切らせていただきます。

定員30名

～プログラム～

	日 時	内 容
1	6月2日(月) 10:00～12:00	オリエンテーション・レクリエーション 骨密度測定・健康診断（血圧・体脂肪等） 口腔内チェック・歯のはなし
2	6月13日(金) 10:00～12:30	健診・骨密度測定結果説明 骨にいい食事って！？ 調理実習〈カルシウムたっぷりの料理〉
3	6月19日(木) 10:00～12:00	ストレスチェック ～こころの健康～ アロママッサージ&ストレッチdeリラックス
4	6月30日(月) 10:00～12:00	育児って大変！？育児って楽しい！？ （心理相談の先生によるアドバイス） グループワーク ～ママの声・ママの気持ち～

※好評につき、今年度は秋にも同様の教室を予定しています。



託児つき！（無料）
お子さんと一緒に参加できます。
上のお子さんも託児できます。



申込み・問合せ
健康推進課 保健指導担当（内線1191）

リサイクル事業に真剣に取り組めます。

～次の製品の原料づくり～

好評 **リサイクル勉強会 随時開催中！** **無料**
「新聞紙と雑誌の違いは？」「お菓子の箱は次に何になる？」現場を見て体感することで知識を深めてみませんか？
当社の工場見学のなかで1時間位の説明をさせていただきます。
子供から大人まで誰でもお気軽にお出かけください。
予約制です。事前にお電話にて申し込み下さい。



- 取扱品目**
古紙全般・金属全般
空容器各種・カレット
ウエス・一般廃棄物
粗大ゴミ・産業廃棄物

有成山太郎商店 TEL.22-2867 〒394-0045 長野県岡谷市川岸東5-2-19 見積は無料です。お引き取りに伺います。
FAX.23-3905 <http://www.nari-sho.co.jp> まずはお気軽にお電話ください。

財源確保のため有料で広告を掲載しています

広告

主婦のためのよくばり健康教室

家族のためにがんばる主婦のみなさんの健康づくりを応援します!

- ★対象者・・・市内在住
おおむね 30 ～ 40 代の主婦で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方
- ★定 員・・・20 名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
※教室に初めて参加される方を優先します。
- ★場 所・・・やまびこスケートの森 トレーニングセンター
- ★受講料・・・3,000 円
- ★時 間・・・毎週月曜日 午前 10 時～正午
- ＊ ＊ 5月14日(水) 午前 8 時 30 分から受付開始



申込み・問合せ 健康推進課 (内線 1191)

日 程	講 義	運 動	講 師
6月 9日(月)	開講式、オリエンテーション パパは健康? 不健康?	ボールエクササイズ ～体のゆがみを直してすっきりボディ～	保健師 運動指導士
6月16日(月)	どうして運動が必要? 何をどれだけやったらいい?	お家でエクササイズ ～家にあるもので運動しちゃおう～	運動指導士
6月23日(月)	脂肪をためない食生活①	ウォーキング (雨天時内容変更) ～楽しく歩いてシェイプアップ!～	管理栄養士 運動指導士
6月30日(月)	脂肪をためない食生活②	エアロビクス ～たっぷり汗かき脂肪燃焼!～	管理栄養士 運動指導士
7月 7日(月)	忙しくてもエクササイズできる!	ピラティス ～じんわりじっくり代謝促進!～	運動指導士
7月14日(月)	家族が健康であるためには? ～みんなで知恵を出し合いましょう～ 閉講式	サーキット ～習った運動の総集編!～	運動指導士

シルキーチャンネル

<5月の番組表>



※番組は変更になる場合があります。
詳しくは、岡谷市ホームページをご覧ください。
【文字放送】 お知らせ・行事予定

5月の番組案内(動画番組)

問合せ 広報情報課 (内線1361)

まちなかニュース どどんと岡谷 5/1～5/31	5/1～5/15	わが家のアイドルNo.11 武井武雄の世界 ～イルフ美術館へようこそ～(仮)
	5/16～5/31	わが家のアイドルNo.12 水害に備えましょう ～防災に強いまちづくり～(仮)
毎日放送されているLCVニュースから岡谷市の話題だけをピックアップして1週間分まとめて翌週に放送しています。内容は毎週木曜日に入れ替わります。		

広告



子どもはやっぱりお母さん。
5月11日、母の日に御来荘のお母さん方に、ささやかですが**生花カーネーション**を差し上げます。

5月7日(水)、8日(木)は連休です。

- 営業時間/11:00～14:15(LO)、16:15～20:00(LO)
- 定休日/水曜日
- DC、JCB、VISA他、各種カードご利用頂けます。

信州岡谷名物
観光荘
www.kankohso.co.jp/
岡谷市川岸東5-18-14
TEL. 0266-22-2041
FAX. 0266-22-2066

財源確保のため有料で広告を掲載しています

感動のステージへ…

CANORA HALL

カノラホール 〈岡谷市文化会館〉

☎24-1300 FAX 24-1412

INFORMATION

『カノラ』（ラテン語）高らかに響き渡る「最良な響きで聴こえること」をテーマとしたこのホールのネーミングは、文化創造を「高らかに美しい声」で歌い上げるイメージを表現しています。

※予定ですので、都合により変更になることがあります。ご確認のうえ、お越しください。

7月2日(水) 午後6時開演

平成二十年 (社)全国公立文化施設協会 主催 東コース

松竹大歌舞伎



▼INFORMATION▼

【主催】カノラホール (岡谷市振興公社)
 【時間】午後5時30分開場 午後6時開演
 【会場】大ホール
 【チケット】S席6,000円／A席4,500円
 (小中高生全席1,000円の学割あり)
 【番組】一、操り三番叟 長唄囃子連中
 二、御目見得 口上 一幕
 河竹黙阿弥 作
 三、弁天娘女男白浪 二幕
 浜松屋より勢揃いまで

※当日は同時解説イヤホンガイドを実施いたします。

大ホール 6月の予定

期 日	イ ベ ン ト 名	開 演	問 合 せ
1(日)	諏訪清陵高校吹奏楽部 第27回定期演奏会	13:30～	諏訪清陵高校吹奏楽部 ☎52-0201
7(土)	諏訪交響楽団第144回 定期演奏会	18:30～	(社) 諏訪交響楽団 ☎090-8016-2286
15(日)	諏訪二葉高校吹奏楽部 第19回定期演奏会	13:30～	諏訪二葉高校吹奏楽部 ☎52-4628
22(日)	第47回岡谷南高校吹奏楽部 定期演奏会	13:30～	岡谷南高校吹奏楽部 ☎23-2355
29(日)	あかしあコーラス コンサート	14:00～	あかしあコーラス ☎24-0272

小ホール

期 日	イ ベ ン ト 名	開 演	問 合 せ
1(日)	0歳からの小さな ファミリーコンサート	14:00～	カノラホール
13(金)	岡谷市健康づくり講演会	19:00～	岡谷市健康推進課 ☎23-4811
15(日)	菊間流舞踊おさらい会	12:30～	菊間流舞踊研究所 ☎23-6195
22(日)	長地ダンスの会 社交ダンスパーティー	18:30～	長地ダンスの会 ☎22-3763
28(土)	飯田伊奈美バレエ教室発表会	14:00～	飯田伊奈美バレエ教室 ☎52-0564
28(土)	日中友好協会20周年記念 中国映画鑑賞会	14:00～	岡谷市日中友好協会 ☎22-3424

太田屋りんごの会に新しい特典が実現!!

お客様の気持ちから生まれた。

「家族葬プラン」

家族葬プランは基本料金「やすらぎコース」を活用して、人数で異なる返礼品・お引物・料理などを別途組合せていただくプランです。

188,000円

【税込197,400円】

基本料金「やすらぎコース」

安心・信頼・実績の太田屋

白木の祭壇無料

「やすらぎコース」には下記の内容がすべて含まれています。

- ・白木祭壇無料
- ・遺影写真
- ・寝台車・霊柩車
- ・事務セット
- ・受付設営・看板
- ・火葬具
- ・会葬礼状
- ・白木位牌
- ・骨壺一式
- ・後飾り祭壇
- ・お棺・塔婆
- ・生花包み
- ・供物、生花自宅移動

特典 えごうホール使用の場合は使用料20%OFF! 【専門スタッフによる立会い】

お葬儀・りんごの会について、詳しくお知りになりたい方は

りんごの会 ☎0266-24-8555

広報 **おかや** No.1305

平成20年5月号
毎月25日発行

■発行日／平成20年4月25日
 ■発行編集／岡谷市総務部広報情報課
 ☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
 ■岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.lg.jp/>
 ■印刷／株式会社 美膳堂



人口のうごき 平成20年3月1日現在

●人 口 53,663人 (－36)
 男 26,129人 (－30)
 女 27,534人 (－6)
 ●世帯数 19,678世帯 (+19)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ