



利用できる人…0歳～3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
10月の休館日…10日（火） 毎月第2火曜日

ラララッキング講座（10月30日（月）より申込み開始）

お出かけにも便利な、手軽でおいしいみそ玉、おにぎりを作ります。

日時…11月29日（水） 午前10時～11時15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、300円

託児あり

NPプログラム（10月2日（月）より申込み開始）

子どもからひととき離れて、ママ同士子育てのはなしをします。

日時…11月1日・8日・15日・22日・30日、12月6日（全6回）

毎週水曜日（11/30は木曜日） 午前10時～正午

対象…1歳以上の子どもの保護者で、全6回出席できる人

託児あり

予約不要のイベント

10月 5日（木）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
16日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
19日（木）	食べるのだいすき（栄養士）	開館中いつでも
20日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
26日（木）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも
29日（日）	おもちゃの病院（無料修理）	午前10時～午後1時
30日（月）	ぺったんこの日（10月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう

（10月11日（水）より申込み開始）

ひらひら赤とんぼを作ります。

日時…11月9日（木）

①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

（10月24日（火）より申込み開始）

日時…11月24日（金） 午前10時30分～

講師…こどものくにスタッフ

子育て相談

日時…11月8日（水）

午前9時30分～11時30分

要予約

問合せ●こどものくに ☎24-8403

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「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、東堀区でエアコンなどを整備しました。また「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、間下区で折りたたみテーブルなどを整備しました。それぞれの区では、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。



▲エアコン（東堀区）



▲折りたたみテーブル（間下区）

問合せ●秘書広報課（内線1365）

今月の子育てのポイント（乳児期）「わが子と向き合い、ふれあいましょう」

おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあい遊びをいっぱいしましょう。



～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

CANORA HALL

カノ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

10月9日(月・祝)

午後4時開演(午後3時15分開場)

新日本フィルハーモニー交響楽団が今秋もカノラホールにやって来る!今回は、世界がその実力を認めた若き俊英演奏家を迎え、オーケストラ音楽の名曲をお贈りします。

注目のチェリスト・佐藤晴真がソロを弾くドヴォルザークのチェロ協奏曲のほか、話題の若きマエストロ・出口大地が振る《モルダウ》やブラームスのシンフォニーにご期待ください!



©hiro.pberg_berlin
指揮/出口大地



©Seichi Sato
チェロ/佐藤晴真

プログラム

スメタナ:連作交響詩「我が祖国」より
“モルダウ”

ドヴォルザーク:チェロ協奏曲 短調 Op.104

ブラームス:交響曲第2番 長調 Op.73

会場 大ホール

チケット 全席指定 4,000円 **販売中**

※未就学児 ソサエティ会員 3,600円
入場不可 小中高生 1,000円

主催:カノラホール(公財)おかや文化振興事業団
(公財)日本交響楽振興財団
この演奏会は競輪の補助を受けて開催します。

問合せ ☎ 24-1300

10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。

みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…10月17日(火)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…10月7日・14日・21日
の土曜日
午前11時～(20分程度)

★第35回としょかん 子ども読書まつり★

日時…10月28日(土)・29日(日)
内容…絵本の読み聞かせ、人形劇、
楽しい工作 など

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス

「秋といえば…?」

10月15日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

開館時間

午前9時30分～午後6時30分

10月の休館日

2日、10日、16日、23日、27日、30日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●秋の味覚販売!

恒例のおいしい秋の味覚・果物を特別価格にて販売します!天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



●スタンプカード終了に関して

7月末に終了したスタンプカードと粗品との交換を行っています。交換期間は10月30日(月)までですので、期間内にご来館ください。

●食事処やまびこ

10月の特撰おすすめメニューは【カレーラーメン 870円】です。新メニュー!!しょうゆベースのカレースープがクセになる味!特製のチャーシュー入り!
※変更になる場合もあります。



10月の休館日

3日、10日、17日、24日、31日

問合せ ☎ 27-6080

10月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●オレンジリボン岡谷「子ども塗り絵作品展」
期間…10月1日(日)～14日(土)

●小海修一「乗り物写真展」
期間…10月16日(月)～31日(火)

☆ロビーコンサート・パフォーマンス
出演者募集中!ご相談はフロントまでお気軽にどうぞ。

■臨時休館日のお知らせ

10月18日(水)・19日(木)は、配管洗浄のため温泉施設は休業となります。

■「ハイツ」フリーマーケット開催

日時…10月15日(日) 午前9時～午後3時
場所…屋外芝庭(雨天中止)

10月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

18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 12月4日(月)まで

**開館25周年記念
とびだせ! 長谷川義史展**

長谷川義史は、グラフィックデザイナーとして活動を始め、劇団のポスターが編集者の目に留まり、2000年に絵本デビュー。これまでに150冊以上の絵本を手がけてきました。本展では著名絵本原画を中心に、イラストレーションやスケッチ、立体作品など「絵本作家・長谷川義史」の創作の軌跡と魅力を余すところなくご紹介します。



「とびだせ!」2022年
©長谷川義史

同時開催

武井武雄収蔵作品展(テーマ:平和)

1945年4月に東京から郷里の岡谷へと疎開した武井武雄は、物資が手に入りにくい戦中、また終戦直後も果敢に制作を続けてきました。本展では武井武雄が描く「平和」な世界をご紹介します。

イベント (要申込み)

- ★キットパスで人の顔をかこう
日時…10月8日(日) 午後1時30分～
参加費…100円
- ★長谷川義史 サイン会
日時…10月21日(土) 午前9時～ 整理券配布(条件有:詳細はHPを必ず確認)
午後2時～ サイン会
その他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)

10月の休館日
4日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展

岡谷美術の巨匠たち(後編)
10月5日(木)～12月24日(日)

本展では、前編に続き、おもに戦後に制作活動を始めた作家たちの作品を1点ずつご紹介しながら岡谷の美術の歩みを振り返ります。



辰野登恵子「TWIN COLORS Sept-8-2003」

企画展

**小さくてもいいじゃないか
—みんなのミニチュア作品展**
10月26日(木)～12月24日(日)



ワークショップ (要申込み)

クリームみたいなテクスチャーアートを作ろう
日時…10月7日(土) 午後2時～
参加費…300円
定員…10名
(申込み受付中)



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

10月の休館日
2日～4日、10日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトおがや

企画展

人生の節目と絹に寄せる思い
11月19日(日)まで

人の一生には誕生、お宮参り、入学や卒業、結婚、葬式など多くの「節目」があります。こうした「節目」の儀礼が行われる日に、絹の衣装は特別な日の装いとして人々の人生に寄り添ってきました。今回の展示では収蔵品のなかから、諏訪地域の家庭や製糸業に関わっていた家庭で、大切に受け継がれてきた絹の衣装を中心にご紹介します。



色打掛(大正時代)

イベント

♣ 繭で作る髪飾り ワークショップ
七五三などの着物姿に似合う、繭を使った髪飾りを作ってみませんか。
日時…10月7日(土)
午前10時～11時30分
会場…岡谷蚕糸博物館 まゆちゃん工房
定員…15名(要申込み)

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午前9時～正午・午後1時～4時)

10月の休館日
4日、10日、11日、18日、25日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



2023 岡谷市民 健康づくりのつどい

10/7(土)

参加
無料



第1部 午前10時～午後1時 会場:保健センター

健康についての体験コーナーが満載! 健康づくりについて家族で考える良い機会です。多くのおみなさんのご来場をお待ちしています。

お楽しみ
抽選会で
健康グッズを
GET!

歯科検診と お口の健康相談

- ★歯科検診、お口の健康相談

健康は健口から

～歯や口の機能を大切にしましょう～

- ★フッ素塗布、ブラッシング指導、歯科相談
- ★そしゃく判定ガム(オーラルフレイル対策)

お口の健康づくり展示コーナー

- ★口腔内疾患予防、
オーラルフレイル予防の啓発展示

薬の適正使用

- ★薬のパネルクイズ

健康長寿は食事から

- ★野菜は足りていますか? 手のひらで簡単「ベジチェック」測定
- ★フレイルチェック・握力測定・フレイル予防パネル展示・栄養相談
- ★女性の健康づくり啓発(プレゼント付き)

野菜たっぷり 塩ちょっぴり

- ★地元野菜の具たくさんスープの試食
- ★あなたは薄味派? 濃い味派?
- ★郷土の味、食改自慢の一品料理展示・
レシピ配布

まちの保健室

- ★血管年齢測定・自律神経チェック
測定
- ★血圧測定・血中酸素濃度測定
- ★健康相談

リハビリテーションコーナー

- ★ロコモチェック、運動療法
- ★認知症テスト体験、作業療法紹介、
患者・利用者作品展
- ★嚥下体験(トロミ体験、咳テスト、反復だ液テスト)

協賛販売コーナー

(イベント広場)

- ◆はたらっき ◆ソレイユ
- ◆グラン・ジュテあい工房

ノルディックウォーキングを体験しよう!(イベント広場)

- ★ノルディックウォーキングミニ講座(3回実施)
(1)10:00～10:30 (2)11:00～11:30 (3)12:00～12:30
- ★運動何でも相談

第2部 午後1時30分～3時

(受付:午後1時～)

健康づくり講演会

会場:カノラホール小ホール

前半は医師から糖尿病の基礎知識について、後半は理学療法士から生活のなかで実践できる運動について教えてもらいます。

聴講無料
申込み不要

今日から実践! 糖尿病を防ぐ暮らし方

講師 佐藤 亜位 医師

岡谷市民病院
糖尿病センター長
兼 糖尿病・内分泌代謝内科部長



簡単に血糖値が下がる!? 糖尿病予防エクササイズ

講師 理学療法士 増澤 尚樹
理学療法士 小口 高義

岡谷市民病院 リハビリテーション科

講演会の詳細は

Okaya Pay 50
健康ポイント対象事業 ポイント



生活習慣病を見直そう

会場:カノラホール
★ポスター展示【岡谷市医師会】

問合せ●健康推進課(内線1177)

第9回 岡谷市民病院「病院祭」

結ぶ ～これからも地域に寄り添い信頼される病院に～

10月14日(土) 午前9時30分～午後2時

場所：岡谷市民病院



【イベントスケジュール】

- 午前9時30分～10時 オープニングセレモニー
- 午前10時30分～11時 ハープコンサート
- 午前11時～11時30分 医師団による寸劇
- 午前11時45分～午後2時 リハビリ体験

終日イベント(午前10時～午後2時)

バルーンアート、骨密度無料測定、山賊焼・おやき・クレープなどの販売、血糖値測定、内視鏡・腹腔鏡体験、消防車乗車体験、検診車閲覧会、電気メス体験・手術室見学、ドクター・ナースに変身、ハロウィン体験、アロママッサージ、手洗い体験、クイズラリー、職場紹介・職員作品展示

※イベント内容は変更となる場合があります。

講演会

《病院祭シンポジウム》 午後1時～2時

「食育から学ぶ健康長寿 聴講無料・申込み不要
～健康の知恵・食品の知恵～」

栄養サポートチーム

岡谷市民病院

外科部長 澤野 紳二 医師

管理栄養士 花岡 万智子

歯科衛生士 早出 直美



問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



9/2 新鮮な夏野菜を求めて大にぎわい 岡谷農業フェスティバルとJA農業祭

市 役所前イベント広場と蚕糸公園を会場に、岡谷農業フェスティバル2023とJA信州諏訪農業祭岡谷市会場が開催されました。地元の生産者などによる野菜や果樹、加工品などのブースが並び、午前9時の開場と同時に多くの人々が訪れ、買い物を楽しんでいました。また、演舞や書道パフォーマンス、ミニうな丼の販売なども行われ、会場内は4年ぶりのにぎわいをみせていました。



9/11 100歳の敬老祝賀 新屋敷区の鎌さんを今井竜五市長が慶賀訪問

国 と県の老人の日記念事業として、今年度100歳を迎える人(29名)を対象に記念品が贈られ、新屋敷区の鎌眞一さんを市長が訪問しました。鎌さんは1923年(大正12)岡谷市湊生まれ。幼少期から70歳くらいまでスケートに親しみ、現在でも、週2回はバスに乗り温泉に通うほか、歩いて買い物に出かけるなど、とても元気なようでした。