



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
12月の休館日…12日（火） 毎月第2火曜日

ワンツーパーチ講座（12月18日（月）より申込み開始）

エクササイズで心も体もリフレッシュしましょう。

日時…1月17日（水） 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室

託児あり

講師…千葉有希子さん

持ち物…水分、運動靴、フェイスタオル

おしゃべりサロン（12月25日（月）より申込み開始）

子育てママ同士、楽しくおしゃべりしてリフレッシュ。

日時…1月24日（水） 午前10時～11時30分

対象…保護者

託児あり

場所…3F 多目的ホール

くにぴよんとみんなのハッピークリスマス会（予約不要）

楽しい劇、歌、サンタさんからのプレゼントも？

日時…12月20日（水） 午前10時30分～



問合せ●こどものくに ☎24-8403

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう（12月11日（月）より申込み開始）

「ダンシングうさぎ」を作ります。

日時…1月11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（12月26日（火）より申込み開始）

日時…1月26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 1月10日（水） 午前9時30分～11時30分

要予約

予約不要のイベント

12月 4日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
15日（金）	おおきなおはなしたまご	午前11時～
18日（月）	歯っぴー相談（歯科衛生士）	午前10時30分～正午
20日（水）	食べるのだいすき（栄養士）	開館中いつでも
25日（月）	べったんこの日（12月生まれの子ども対象）	午前10時30分～午後4時
27日（水）	もぐもぐ相談（栄養士）	開館中いつでも

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、今井区でエアコンなどを整備しました。

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。

問合せ●秘書広報課（内線1365）



▲エアコン（今井区公会所 第3・4会議室）

今月の子育てのポイント（幼児期）「子どもとの「ふれあい」の時間を大切に」



ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されていることを実感し、自己肯定感が育ちます。

～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

カノラータ・オーケストラ 第25回定期演奏会

12月17日(日)

午後2時開演(午後1時15分開場)
午後1時35分から指揮者によるプレトーク

この冬、カノラータ・オーケストラが物語の扉を開きます! シェイクスピアの名作『ロメオとジュリエット』や童話『眠れる森の美女』をチャイコフスキーがオーケストラを使い、音楽で描く名曲をお贈りします。開演前の指揮者によるプレトークと合わせて、お楽しみください。



カノラータ・オーケストラ

会場 大ホール

出演

鈴木竜哉(カノラータ・オーケストラ常任指揮者)

プログラム

チャイコフスキー：
序曲《ロメオとジュリエット》
(1869年・第1稿)
バレエ音楽《眠れる森の美女》
Op.66より抜粋

チケット **販売中** ※未就学児入場不可

全自由席 1,000円 小中高生無料(要入場券)

主催：カノラータ・オーケストラ
カノラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

12月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…12月19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…12月2日・9日・16日の
土曜日
午前11時～(20分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…12月24日(日)
午前11時～(30分程度)

★クリスマス特集 おはなしの森★

日時…12月23日(土)
午後1時30分～
内容…クリスマスの絵本の読み聞かせなど。参加者全員にクリスマスプレゼントがあります。

会場はいつでも2階会議室です。

今月のテーマボックス

クリスマス

12月17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

12月の休館日

4日、11日、18日、25日、28日～31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●クリスマス特別企画

12月23日(土)・24日(日)にご来館の小学生以下のお子様と一緒に、クリスマスプレゼントを用意しました♪ぜひご家族でご来館ください♪

●年末年始について

年末年始は変則営業時間になりますので、お間違いないようにご来館ください。また、時間帯により、駐車場・更衣室・洗い場などが混雑することが予想されます。ご了承ください。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

12月の特撰おすすめメニューは【とうふラーメン 870円】。とうふがたっぷり入った、冬に人気のメニューです!

12月の休館日

5日、12日、19日、26日

問合せ ☎ 27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●遊墨会 水墨画展

期間…12月1日(金)～15日(金)

●身体障がい者デイサービス和楽

2023年カレンダー展

期間…12月18日(月)～28日(木)

*12月初旬からクリスマスツリー、下旬から日本凧を飾ります。

☆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。

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう
諏訪湖ハイツの温泉は効能が素晴らしい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

12月の休館日 ※温泉施設は毎週水曜日

20日、29日～31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

同時開催

武井武雄収蔵作品展(テーマ:平和)

◎設備工事のため、12月5日(火)～
2024年1月19日(金)は休館します。

【次回展覧会】武井武雄版画展
1月20日(土)～3月25日(月)

武井武雄カレンダー 販売中

壁掛けカレンダーは、「ながぐつをはいたねこ」など、西洋童話を描いた作品を集めました。いきいきと描かれるキャラクターたちが日々の生活を彩ります。卓上カレンダーは、バラエティに富んだ版画作品をピックアップ。武井の幅広い表現をお楽しみください。

ミュージアムショップほか、休館中もオンラインショップより購入できます。



- 壁掛けカレンダー “西洋童話集” 1,600円(税込)
- 卓上版画カレンダー 800円(税込)

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

12月の休館日
5日～1月19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)

12月24日(日)まで

本展では前編に続き、主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。



武井 斌(裸女)
1950年、ブロンズ

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
12月24日(日)まで

ワークショップ

スイーツデコ
スフレパンケーキを作ろう

小さなスフレパンケーキを作ります(食べられません)。

日時…12月3日(日) 午後2時～
講師…SELFISHさん 定員…10名
参加費…1,000円(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

12月の休館日
6日、13日、20日、25日～27日、29日～31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

東京農工大学科学博物館連携展
フランス式・イタリア式・そして
諏訪式へ

～VRでよみがえった葵町製糸場～

2月18日(日)まで

岡岡製糸場と同時期に作られ、明治6年に現在の東京都港区虎ノ門付近にあったとされる官営2番目の製糸工場「勸工寮葵町製糸場」。イタリア式の製糸法を採用し、器械製糸技術の波及に貢献したことが知られていますが、資料が乏しく幻の製糸場となっていました。

2017年にこの製糸場の図面が発見され、それを元に東京農工大学科学博物館でデジタル画像化し、VRで復元された製糸工場を、同時代の資料とともにご覧いただけます。



VRで復元された製糸場の中を、アバターで歩くことができます

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)

12月の休館日
6日、13日、20日、27日、29日～31日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



保育園のおすすめおやつ

乳幼児期のおやつは…おやつ=お菓子でなく『第4の食事』です。
取りにくい食品(栄養)をおやつでおぎなひましょう。

幼児期はぐんぐんと成長する時期ですが、胃袋も小さく、消化吸収能力も未発達です。3度の食事だけでは、体に必要な栄養素が摂取しにくいのです。足りない栄養素を補う食事のひとつ『第4の食事』と考えて、3回の食事では取りきれない栄養をおやつで補いましょう！保育園給食では、さまざまな手作りおやつが出ますが、そのなかでも好評で簡単なおやつを紹介します。

〈きなこのお麩ラスク〉～保育園給食メニューより～



〈材料〉
 焼麩…………… 15g
 バター…………… 20g
 砂糖…………… 大さじ1
 きなこ…………… 大さじ1
 ＊お麩は体を作るたんぱく質が多く、ミネラルも豊富です。

〈作り方〉

- ① フライパンにバターを入れ、弱火でバターを溶かす。
 - ② バターが溶けたら麩を入れ、麩にバターが絡むように中火で炒める。
 - ③ お皿に移して粗熱を取り、きな粉と砂糖を合わせたものをお麩全体にかかるように和えながらまぶす。
- ◎ポイント：バターが麩に絡まっていた方が、きな粉も絡まりやすいです！



ココア味の場合、砂糖20gに対して純ココア2gです。



保育園食育キャラクター
ダイズマン



岡谷市ホームページには、保育園レシピが掲載されています。ぜひご覧ください。

問合せ●健康推進課(内線1177)

障害者週間、知っていますか？～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。長野県では、全ての県民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、支え合い、活かし合う社会の実現のため、「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例(障がい者共生条例)」を令和4年10月1日に全部施行しました。

生まれつき障がいのある人もいれば、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは、誰にでも生じる可能性がある身近なものです。誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気付き、身近にできることを考えてみませんか。

物品販売会

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！

日時…12月4日(月)～8日(金)
 午前10時30分～午後1時30分
 場所…市役所 1階ロビー



合理的配慮って知っていますか？

障がいのある人は、社会のなかにあるさまざまな障壁によって生活しづらい場合があります。障がいのある人から、障壁を取り除くよう求められたときに、負担になり過ぎない範囲で対応することを「合理的配慮」といいます。

令和3年に障害者差別解消法が改正され、民間事業者による「合理的配慮」の提供が令和6年4月1日から義務化されます。この法律は、行政機関や民間事業者が対象ですが、何か困っているようすを見かけたときは、まずは「何かお手伝いしましょうか」などの声かけをし、みなさんのできる範囲で状況に応じたていねいなサポートをしましょう。

例えば…

- 段差がある場合、車椅子利用者の補助をする
- 筆談、読み上げ、手話など、意思疎通の配慮を行う
- フリガナのある文章、写真、イラストなどわかりやすい表現を使って説明する
- 職場で障がいの特性に応じて、休憩時間の調整などを行うなど

※必要な配慮は、障がい特性や状況などで異なるので、「対話」を通じて調整することが大切です。

問合せ●社会福祉課(内線1257)

旧岡谷市役所庁舎がロケ地となった現在公開中の『ゴジラ-1.0』 山崎貴監督が表敬訪問にいらっしゃいました



監督・脚本・VFX
山崎 貴

プロフィール

1964年長野県松本市生まれ。
CGIによる高度なビジュアルを駆使した映像表現・VFXの第一人者。
『ALWAYS 三丁目の夕日』『永遠の0』『STAND BY ME ドラえもん』などの映画を製作。

『ゴジラ-1.0』ストーリー

戦後、焦土と化した日本に、突如現れたゴジラ。残された名もなき人々に、生きて抗う術はあるのか。ゴジラ70周年記念作品。

旧岡谷市役所庁舎について「素晴らしい保存状態と、建物の構造が願っていたもの。」「昔からある美しい建物を今に残し、活用していくことは僕らがこれから考えなくてはならない大事なこと。」と保存の継続に期待を寄せる山崎監督にお話をうかがいました。

旧岡谷市役所庁舎をロケ地にした決め手は何か教えてください。

今回は本当に建物の素晴らしさです。窓の縦横比が現代の建物より細長い感じで、今の規格とは全然違うので、どうしてもそういう建物が今はほとんど残っていないんですよ。窓のバランスがいいのと、外装も中も素晴らしく、1階にはカウンターがあつて…という所が決め手です。

旧岡谷市のお気に入りは何かありますか。

岡谷の蒸さないうなぎがすごくおもしろかったです。蒸さない関西風の方が好きなんです。東京では食べられないので、岡谷のぱりぱりしたうなぎがお気に入りです。



諏訪地域にとって『ゴジラ-1.0』が特別な作品であることから「諏訪シネマズ」に認定されました

旧岡谷市のみなさんへメッセージをお願いします。

岡谷の誇る旧岡谷市役所庁舎。映画自体を引き締める、映画の中心部分の大事なシーンかつ、たくさんの人たちの心が動くようなシーンが撮影できたので確かめに行きながらも、見るというより体感してほしいです。ぜひ劇場で見ていただきたいです。

インタビュー全文は
こちらから▼



トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



10/19~21 初の岡谷開催に大勢の人出 諏訪圏工業メッセ2023

県 県内最大級の工業見本市「諏訪圏工業メッセ2023」が市民総合体育館とテクノプラザおかやを会場に開催されました。今回は、初めて岡谷市での開催となり、341の企業・団体が出展。国内外から多くの企業関係者のほか、市内の小中学校でも初めて見学に訪れるなど、3日間で20,230人(速報値)の来場があり、会場は熱気に満ちあふれました。



11/3 地元の秋野菜や果物を求めて大にぎわい 岡谷市収穫祭2023

旬 の野菜や果物、農産物加工品などが並び、「岡谷市収穫祭2023」が市役所前イベント広場で行われました。生産者と消費者が直接交流する機会にと、リンゴやサツマイモ、蜂蜜などを販売する14団体が出店。小井川小学校の「あおぎりいちよう学級」も初めて参加し、藍染めの布やリースなどを販売しました。