



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
8月の休館日…8日(火) 毎月第2火曜日

リラックスヨガ講座(8月7日(月)より申込み開始)

日時…9月6日(水) 午前10時～11時 **託児あり**
 対象…保護者
 講師…本橋 香さん 持ち物…ヨガマット、水分

親子リトミック講座(8月21日(月)より申込み開始)

日時…9月20日(水) 午前10時～11時
 対象…親子
 講師…中坪睦代さん 持ち物…水分

おしゃべりサロン(8月28日(月)より申込み開始)

子どもからひととき離れて、ママ同士はなしをしましょう。
 日時…9月28日(木) 午前10時～11時30分
 対象…保護者 **託児あり**

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(8月14日(月)より申込み開始)

カスタネットを作ります。
 日時…9月13日(水) 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(8月21日(月)より申込み開始)

日時…9月21日(木) 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…9月13日(水) 午前9時30分～11時30分

予約不要のイベント

8月 4日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
7日(月)	食べるのだいすき(栄養士)	開館中いつでも
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
21日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
28日(月)	べったんこの日(8月生まれの子ども対象)	午前10時30分～午後4時
31日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも

**個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」
 秋冬コースの受講者を募集します**

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適切な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター

定員…12名

費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…8月25日(金)まで

※定員になり次第締め切ります。



健康ポイント対象事業
Okaya Pay
 200ポイントもらえます

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催します。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。

実施期間…9月～12月

1回50分 全7回 ※先着順に希望日程を決定

	日程	時間	人数
火曜日	A (9/12・26、10/10・24、11/7・21、12/5)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回 1名
	B (9/19、10/3・17・31、11/14・28、12/12)	午後2時30分～ 午後3時30分～	
木曜日	C (9/7・21、10/5・19、11/2・16、12/7)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回 1名
	D (9/14・28、10/12・26、11/9・30、12/14)	午後2時30分～ 午後6時30分～	

問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

東京シティ・フィルのドラゴンクエスト
すぎやまこういち
交響組曲「ドラゴンクエストⅢ」
そして伝説へ…

8月27日(日)

午後2時開演(午後1時開場)

午後1時35分より出演者によるプレ・トーク

ゲーム音楽の金字塔、交響組曲「ドラゴンクエストⅢ」。オーケストラの壮大な演奏でお贈りする人気企画が、カナラホールにやって来る！開演前の出演者によるプレ・トークと合わせてお楽しみください。



東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団

出演

指揮とお話：
海老原 光
管弦楽：
東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団



海老原 光

プログラム

すぎやまこういち：交響組曲「ドラゴンクエストⅢ」そして伝説へ…

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 3,000円

主催：(公社)日本オーケストラ連盟
(一社)東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
共催：カナラホール(公財)おかや文化振興事業団

問合せ ☎ 24-1300

8月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…8月15日(火)
午前11時～(30分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…8月27日(日)
午前11時～(30分程度)

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…8月5日・12日・19日・
26日の土曜日
午前11時～(20分程度)

★夏休み特集おはなしの森★

日時…8月2日(水) 午前11時～
内容…戦争の絵本の読み聞かせや
諏訪地方の民話の朗読など

★こわ～いおはなしの森★

日時…8月5日(土)午後7時5分～(閉館後)
内容…くら～い夜の図書館で怖くなる
ような絵本の読み聞かせやパネル
シアターなどを行います。
持ち物…図書館利用カード

会場はいつでも2階会議室です。

今月のテーマボックス

戦争と平和

8月20日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

8月の休館日

7日、14日、21日、25日、28日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

●お知らせ

日替わりサービスデー、スタンプカード、家族割引券、その他割引サービスは7月末日をもって終了となりました。ご理解のほどよろしく願いします。詳しくは館内掲示板をご覧ください。



●お盆特別営業日のお知らせ

8月15日(火)は通常通り営業します。振替として8月17日(木)は朝風呂は休館、午後1時からの営業です。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

8月の特撰おすすめは【豚カレーうどん(半ライス付) 870円】です。スパイスの効いたカレースープ! 半ライス付きでボリュームも満点♪



8月の休館日

1日、8日、22日、29日

問合せ ☎ 27-6080

8月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●ゆずの会 絵手紙展

期間…8月1日(火)～17日(木)

●岡谷市健康推進課

食を通じた健康づくりパネル展
期間…8月18日(金)～30日(水)

■諏訪湖花火大会 観覧席提供(8月15日)

花火大会当日、中2階のバルコニー・大会議室、中3階のコンベンションホールは午後6時から、芝庭は朝から無料開放します。
※パーベキュー・花火など火の使用禁止

■「ハイツ」フリーマーケット開催(屋外芝庭)

日時…8月20日(日) 午前9時～午後3時

■親水池で水遊び

ご家族みなさんでお出かけください。

8月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

16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 9月16日(土)まで
開館25周年記念
 日本中の子どもたちを笑顔にした絵本作家
かがくいひろしの世界展
 ※会期中、一部作品の展示替えを行います。
前期：7月31日(月)まで
後期：8月5日(土)～9月16日(土)
 累計発行部数900万部を超えた絵本「だるまさん」シリーズを著したかがくいひろしは、特別支援学校の教員でした。言葉をもたない子どもでも、大きな笑いを呼び起こす彼の絵本は、障がい児教育の現場で培われた知見や実感から生まれたものです。本展では絵本原画や制作資料などを展示し、かがくい絵本の魅力の源泉に迫ります。


 ©Hiroshi Kagaku

同時開催 大澤コレクション展
 武井武雄と親交の深かった歯科医の大澤三武郎が蒐集した作品群です。武井が歯科医院のために描いた診察券や薬袋なども展示し、二人の交流とともにご紹介します。

イベント (要申込み)
 ★kitpasでだるまさんのペーパーバックをつくろう
 日時…8月5日(土) 午前10時・11時、午後2時(全3回) 参加費…100円
 ★キツネのお面に絵付けをしよう！
 日時…8月6日(日) 午後1時30分～ 参加費…400円
 ★ぶにぶにシールをつくろう！
 日時…8月27日(日) 午後1時30分～ 参加費…200円

開館時間 午前9時～午後6時
 (最終入館：午後5時30分)

8月の休館日
 1～4日、9日、16日、23日、30日

問合せ ☎ 24-3319

市立 岡谷美術考古館


収蔵作品展 10月1日(日)まで
岡谷美術の巨匠たち(前編)

特別企画展 9月18日(月・祝)まで
SAORI KANDA ART exhibition
 “龍と女神と絹の道”
 諏訪湖の龍に誘われ女神がひらく芸術展



考古企画展 9月18日(月・祝)まで
天王垣外遺跡の勾玉・管玉
 ～東京国立博物館から115年ぶりの里帰り～



関連イベント 8月5日(土) 午後2時～
講演会
 「天王垣外遺跡出土の玉類が意味するもの」
 講師…町田勝則さん(長野県立歴史館)
 会場…イルフプラザ・カルチャーセンター3階 多目的ホール
 定員…70名(要申込み)

ワークショップ 8月19日(土) 午後2時～
テンペラ画を描いてみよう
 講師…花岡克行さん(岡谷市美術会)
 参加費…300円 定員…10名
 申込み…8月3日(木)から受付開始

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
 午前10時～午後6時

8月の休館日
 2日、9日、16日、23日、30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 長野県地域発元気づくり支援金活用事業
日本茜・日本紫根 染織三人展
 8月20日(日)まで
 企画：きものジャーナリスト 中谷比佐子
 江戸古法染：高橋孝之
 爪搔本綴：服部秀司 京絞り：寺田 豊



イベント (要申込み)
 ♣ **ギャラリートーク**
 日時…8月20日(日)
 午後1時30分～3時30分
 進行…中谷比佐子さん
 定員…25名 聴講無料(要入館料)
 申込み…電話にて受付(定員になり次第締切)
 ※1回に申し込めるのは2名までです。

企画展 8月24日(木)～11月19日(日)
人生の節目と絹に寄せる思い
 人の一生には入学や卒業、成人、結婚など多くの「節目」があります。こうした「節目」の儀式が行われる日に、人々が衣装に寄せた思いを感じてみてください。



開館時間 午前9時～午後5時
 (宮坂製糸所は午後4時まで)

8月の休館日
 2日、9日、16日、21～23日、30日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)



手作りルゥでオリジナルカレーをつくろう!



夏の太陽の日差しを浴びた、栄養たっぷりの夏野菜で夏バテ解消!
調味料を工夫して、自分好みのカレーづくりに挑戦してみませんか!



〈手作りルゥの夏野菜カレー〉～学校給食メニューより～



栄養価
(1人分：ごはんを除く)
エネルギー 142kcal
食塩相当量 1.6g
野菜摂取量 159g

〈材料〉4人分

- 玉ねぎ…………… 1/2個
- じゃがいも…………… 1個
- なす…………… 1本
- ズッキーニ…………… 5cmくらい
- トマト…………… 1個
(野菜はすべてさいの目切り)
- 豚ひき肉…………… 100g
- にんにく(みじん切り)…………… 1片

〈調味料〉

- 小麦粉…………… 大さじ3
- 粉末のカレー粉…………… 小さじ1
- 赤ワイン…………… 大さじ1

- 〈★〉
- コンソメ…………… 小さじ1
 - 中濃ソース…………… 大さじ2
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - ケチャップ…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/3

〈作り方〉

【カレールゥを作る】

- ① フライパンに小麦粉を入れて火にかけ、泡立で器でかき混ぜながらキツネ色になるまで炒める。(弱火から中火で15分程度)
- ② ①を火から下ろし、ぬらしたタオルなどの上にフライパンを置き、粗熱をとる。
- ③ ②に粉末のカレー粉と水100cc程度を少しずつ加え、クリーム状になるまでよくかき混ぜる。

【材料を炒める→味付け】

- ① フライパンにひき肉とにんにくを入れ、弱火*でじっくり炒める。
*弱火で加熱することで、炒め油を使わずに、肉の脂のみで炒めることができます。
- ② にんにくの香りが出てきたら、トマト以外の野菜を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、水を400～500cc加えて煮る。煮立ってきたら、★を加えて煮込む。
- ④ 野菜に火が通ったら、カレールゥ、赤ワイン、トマトを加え、ひと煮立ちさせて、できあがり。



岡谷市は「もっと野菜を食べよう」運動を推進しています



「旬」とは、1年でいちばんおいしく、栄養価の高い時期のこと。今の季節は、市内の畑でたくさん野菜が収穫されています。

令和元年度の国民健康栄養調査によると、生活習慣病予防のための野菜摂取目標量(350g)に、男女とも全ての世代が達しておらず、とくに20～40代は100g近くも不足していることがわかっています。ご家庭でも野菜をじょうずに取り入れて、旬の野菜を楽しみながら健康の維持増進に努めてみませんか。

シルキーチャンネルがっこう「今日も元気にいただきます!～おかやっ子給食レシピ～」では、夏野菜カレーの作り方を写真つきの手順でくわしく紹介しています。



問合せ●健康推進課(内線1177)

「男女共同参画社会づくり」ポスター 作品募集

男女共同参画社会とは、学校や地域、家庭生活で、性別にとらわれることなく、ひとりひとりの個性と能力を發揮して、男女が認め合いながら、協力し合える社会です。あなたの考える男女共同参画社会についてポスターにしてみませんか?

対象…市内の小中学校に在学する児童・生徒(小学生は5・6年生)

テーマ…男女共同参画社会づくりの趣旨に沿ったテーマ(文字)を作品に入れてください。

大きさ…四つ切りサイズ(用具・材料は自由)

申込み…学校から配布されたチラシの「応募票」を作品の裏に貼り、8月25日(金)までに学校に提出してください。

※応募作品は自作・未発表のものに限ります。

※入賞作品の著作権は主催者に帰属し、チラシ・広報などに使用します。

令和4年度 最優秀賞



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



6/14 武井武雄の童画の世界が広がる イルフ童画館が開館25周年

童画の魅力を発信し続けるイルフ童画館が開館25周年を迎え、記念式典が同館で開かれました。1998年4月に開館した同館は、「童画」という言葉を生み出した武井武雄の作品を中心に展示し、さまざまな企画展も実施。この日は、山岸館長による「25周年のあゆみ」の紹介や、現在行われている企画展の内覧会も開催され、未来へ向けてさらなる発展を誓いました。



6/23 日本一短いまつり「塩嶺御野立記念祭」 今年は懇親会も開催

春季塩嶺御野立記念祭が塩嶺御野立所で行われました。今年は参列者の人数を通常に戻し、岡谷市・塩尻市の関係者130名が出席し、明治天皇巡幸記念碑に向かい一礼。“日本一短いまつり”とされるだけあって、20秒で祭りを終えました。今年は祭事後の懇親会も行われ、今井区公会所で岡谷名物のうなぎなどを味わいながら親睦を深めました。



6/25 4年ぶりに太鼓の音が響く 世界和太鼓打ち比ベコンテスト

全国の太鼓の打ち手が競い合う「世界和太鼓打ち比ベコンテスト」が4年ぶりに開催され、前日の予選に引き続き、各部門の本選が行われ、会場となったカノラホールには勇壮な太鼓の音が響きわたりました。最優秀賞の文部科学大臣賞は、一人打ち男子の部の青木よしあきさん、ジュニア団体の部の信濃国松川響岳太鼓子供会がそれぞれ受賞しました。



6/28 飛び出せ元気な おかやっ子 保育園児がスケート体験

諏訪地域の伝統的なスポーツであるスケートに、幼児のころから親しんでもらおうと、今年もやまびこアイスアリーナで、保育園児のスケート体験が行われました。この日は神明保育園の年長児18名がスケートに挑戦。アイスアリーナのスタッフから、歩き方や手を前に伸ばした姿勢で前に進むことを教わり、転んだり、尻もちをついたりしながらも次第に上達し、氷の感触を楽しんでいました。