

0123 こどものくに



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまでマスク着用で入館できます。
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
6月の休館日…14日(火)
(毎月第2火曜日)

おしゃべりサロン(6月7日(火)より申込み開始)
お子さんから離れて、お母さん同士話をしませんか。
日時…7月7日(木) 午前10時～11時30分
対象…0～3歳児を子育て中のお母さん

託児あり

おやつ講座(6月27日(月)より申込み開始)
日時…7月27日(水) 午前10時～
対象…保護者
講師…こどものくに栄養士

託児あり

予約不要の
イベント

6月 3日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
6日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	食べるのだいすき	午前11時～
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
27日(月)	ぺったんこの日(6月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時

楽しい行事を毎月実施!

子育て相談

日時…7月13日(水) 午前10時～正午

つくっちゃおう(6月15日(水)より申込み開始)

カニさんシャワーを作ります。
(6月のつくっちゃおうに未参加の人対象)

日時…7月14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

(6月21日(火)より申込み開始)

日時…7月21日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

問合せ●こどものくに ☎24-8403

今月の子育てキーワード(小学校高学年) 「まず聴いて もう一度聴いて 受け止めて」

どんなに忙しくても子どもの話をじっくり聴くことで、子どもの本音が見えてきます。そんな時間をつくるのが大切です。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

食育 ひろば

ポリ袋でかんたん! フッキング

高齢期の筋肉量を維持するためには、たんぱく質をしっかりとることが大切です。
今回は家庭にある食材で、手軽に調理ができるレシピをご紹介します。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

市ホームページにて毎月19日に食育情報を更新!
「フレイル予防」についても掲載しています。



〈鮭の彩りあんかけ〉

栄養価(1人分): エネルギー 114kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 2.6g/食塩 1.1g



切った野菜の厚さによって食感が変わります。
お好みで調節してください。

〈材料〉1人分

甘塩鮭……………一切れ(約60g)
干しいたけ……………小1枚
玉ねぎ……………20g
にんじん……………15g
小松菜……………10g
酒……………小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)… 小さじ1
片栗粉……………小さじ1/2
ポリ袋……………1枚
(ポリエチレン製耐熱110℃以上)

〈作り方〉

- ① 干しいたけを水(大さじ2)でもどし、細切りにする。
 - ② 玉ねぎはスライス切り、にんじんは細切り、小松菜は4等分に切る。
 - ③ ポリ袋にしいたけの戻し汁とすべての材料を入れ、袋の空気をしっかりと抜き、袋のうえの方で結ぶ。
 - ④ たっぶりのお湯で袋ごと中火で約20分ゆでれば、できあがり。
- *鍋の底にお皿を敷くと、袋が破れる心配がありません。



災害時にも役立つ 「パッククッキング」

パッククッキングとは「食材をポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法」です。
災害時に、日常に、1人分から作ることができ、手間なく短時間で調理ができます。

問合せ●健康推進課(内線1177)

CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

森麻季 & 錦織健
デュオリサイタル
アメイジング・ソングス
～愛と煌めきを歌にのせて～

9月30日(金)

午後7時開演(午後6時30分開場)

日本を代表するオペラ歌手・森麻季と錦織健の夢のデュオリサイタルが実現! オペラアリアの名曲から日本の抒情歌まで幅広いレパートリーを披露します。



森麻季 (ソプラノ)

錦織健 (テノール)

曲目

- ヴェルディ: 歌劇「椿姫」より「乾杯の歌」
- プッチーニ: 歌劇「トスカ」より「妙なる調和」
- 山田耕筰: この道
- 久石譲: Stand Alone ほか

会場 大ホール

チケット 全席指定 4,000円

*未就学児 ソサエティ会員特別割引 2,000円
入場不可 小中高生 1,000円

6月26日(日) チケット一般発売開始

主催:カノラホール 共催:カノラホールソサエティ

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防策を講じて実施します。

※曲目は予告なく変更になる場合があります。

問合せ ☎24-1300

6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。

6月は「日曜日のちいさなおはなしの森」も開催します。いつもの平日の「ちいさなおはなしの森」に参加できない…というおじいちゃん・おばあちゃん、お父さん・お母さん、一緒に子どもたちとご参加ください!

★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月21日(火) 午前11時～

★日曜日のちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…6月26日(日) 午前11時～

★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…6月4日・11日・18日・
25日の土曜日
午前11時～(20分程度)

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマブックス

食べるのだいすき!

6月19日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

6月の休館日

6日、13日、20日、24日、27日

問合せ ☎22-2031

おかや温泉 ロマネット 岡谷市民特別割引券

大人 540円→400円
小人 280円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。
本券を切り取ってフロントにお持ちください。
有効期限:2022年6月1日～6月30日

美肌の湯 ロマネット

●お得な日替わりサービスデー

月・水曜は食事付きプラン《湯ったりデー》、木曜は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、金曜は《シニアデー》、土曜は子ども連れの家族にお得な《ファミリーデー》、毎月26日は入浴料が割引になる《風呂の日》を実施中♪

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

6月のおすすめは【スパゲッティナポリタン(スープ付)870円】! 昔懐かしい味です♪

※上記クーポン券は、他クーポン券・割引券との併用はできません。朝風呂時は対象外。スタンプサービス対象外。ご利用は1回のみ。

6月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎27-6080

6月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●小尾口写真同好会 写真展

期間…6月1日(水)～14日(火)

●研修室の利用制限について

専用使用により、9月1日より研修室307・308・311・312号室が使用できなくなります。予約の際はご注意ください。

●親水池で水遊び

ご家族で遊びにお出かけください。

●諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりを

ハイツの温泉は効能がいっぱい。健康づくりにぜひお越しください。

6月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

15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

【次回展覧会】 6月11日(土)～8月22日(月)

企画展

滝平二郎展 せいひつ **～静謐なひととき～**

2021年に生誕100年を迎えた滝平二郎は、『モチモチの木』や『花さき山』など数多くの名作を遺しました。本展では絵本原画や切り絵などを展示し、画業を巡ります。



「モチモチの木 COVER」 1971年
 ©JIRO TAKIDAIRA OFFICE Inc.
 画像提供：滝平二郎事務所

同時開催

武井武雄 常設展(テーマ:民話)

所蔵している武井武雄の作品から民話に関連した作品を展示します。語り継がれる物語を武井の絵とともに楽しめくください。



武井武雄
 「おりづるのうた」
 1973年


イベント (要申込み)

★**滝平二郎展 対談&ギャラリートーク**
 滝平二郎の長男で、グラフィックデザイナーの滝平加根さんによるギャラリートークと当館館長との対談です。
日時…6月11日(土) 午後1時30分～
 その他イベントはホームページ各SNS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)


6月の休館日
 1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎24-3319

 市立 **岡谷美術考古館**

収蔵作品展 I 8月7日(日)まで

宮原麗子 回顧展




「遺跡回想Ⅳ」 1990年

昨年12月に逝去した岡谷市出身の画家 宮原麗子 (1930—2021) の回顧展です。画家 高橋貞一郎の長女で、一水会委員、女流画家協会委員。身近な風景や静物に始まり、後年にはスペインやギリシアの遺跡や風景を、誠実で温かみあふれる作風で描きました。当館の収蔵作品を紹介し、作家を偲びます。

ワークショップ

ガラス絵を描いてみよう
 ガラスに描き、その裏から鑑賞する絵画。つややかであせることない色彩。ガラスの向こう側の不思議世界を体験します。
日時…6月12日(日)・19日(日)・26日(日)
 午後2時～
講師…小松秀徳さん
参加費…各回300円
 (材料費は初回のみ800円)
定員…10名(要申込み)
申込み…6月2日(木)から受付



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
 午前10時～午後6時

6月の休館日
 1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎22-5854

 **岡谷蚕糸博物館**
 OKAYA SILK MUSEUM
 シルクファクトリー

収蔵品展

「桑・クワ・くわーその歴史とめぐみ」
 9月11日(日)まで

お蚕さまのえさである桑は、古来、葉草などにも利用され、葉のみならず、枝条、根茎までもがその対象でした。現在に至るまで、その植生や種類など、さまざまな研究がなされています。書籍・資料など、今回初公開の収蔵品も含め、知られざる桑の魅力に迫ります。



しだれ桑




桑品種のネームプレートを設置しました!
 ※最新の情報は、ホームページやSNSをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後5時
 (宮坂製糸所は午後4時まで)

6月の休館日
 1日、8日、15日、22日、29日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

岡谷市 **写真部門** **動画部門**
 **Instagram**
フォトコンテスト
 2022

今年の募集テーマは
これが岡谷の魅力!



※写真は2020コンテスト入賞作品

問合せ●地域創生推進課(内線1366)

【応募期間】
 6月1日(水)～8月31日(水)

【応募方法】

Step 1 岡谷市観光協会公式Instagram
 @tabitabi_okaya をフォロー



Step 2 以下の2点を行い写真を投稿
 ①撮影場所をキャプションに入力
 ②フォトコンテスト用ハッシュタグを付ける
#岡谷市フォトコンテスト2022

写真部門 #これが岡谷の魅力写真
動画部門 #これが岡谷の魅力動画

注意点 審査対象は、岡谷市内で撮影した写真・動画のみです。応募規約の詳細については、市ホームページをご覧ください。

e-バイクに乗って
サイクリングツアーに
行ってみませんか?

詳しくは
 こちらから▶ 

初心者でもかんたんに乗ることができるe-バイク(スポーツタイプの電動アシスト自転車)を使ったまち巡りツアーです。

要事前申込み



	【第1回】諏訪湖1周スイーツ巡り 諏訪湖周のスイーツ店(7店舗)を巡るツアーです。	【第2回】諏訪大社四社巡り 今年は御柱祭の年! 諏訪大社四社を巡るツアーです。
日時	6月5日(日) 午前10時～午後3時	7月23日(土) 午前9時～午後4時
場所	諏訪湖周辺(岡谷市・諏訪市・下諏訪町)	諏訪地域(岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町)
料金	3,000円 (e-バイクレンタル、ヘルメット、保険、スイーツ代含む)	3,000円 (e-バイクレンタル、ヘルメット、保険、ミニうな丼代含む)
定員	10名(先着順)	10名(先着順)
申込み	商業観光課まで電話にてお申し込みください。	

問合せ●商業観光課(内線1455)

6月1日(水)～7日(火)は水道週間です

「大切な 水と一緒に 暮らす日々」(今年度スローガン)

水道は、ほとんどの家庭に普及し、わたしたちの生活から切り離すことのできない重要な役割を果たしています。水道水ができるまでのしくみや料金、水の大切さなどについて、みなさんに理解を深めていただく期間が「水道週間」です。

水道課では、今後も安全でおいしい水をお届けするために、水道施設を充実させ、信頼と理解を得られるよう効率的な事業運営を行ってまいります。みなさんも、ぜひこの機会に水道について考えてみてください。



水道に関する出前講座

- 「生活の中の水道のはなし」…約60分
 - 「水道水ができるまで」…約60分
 - 「おかやの水道のいま、これから」…約45分
- ※申し込み方法など詳しくは、15ページをご覧ください。



水道メーターの交換にご協力ください

水道メーターは、計量法に定める有効期限(8年)毎に交換することになっています。本年度も6月から11月にかけて、期限切れとなる水道メーターの交換を行います。対象となる家庭には、岡谷市が委託した水道事業協同組合(指定工事業者)から、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

- 交換にあたり手続きや手数料は必要ありません。ただし、増改築などが原因で交換ができない場合は、費用を負担していただく場合があります。
- 交換の際には声をかけますが、ご不在のときでも敷地内に入って交換することがありますので、ご了承ください。
- 交換した家庭には「水道メーター交換のお知らせ」を郵便受けに入れますので、ご確認ください。
- 交換後には一時的に水がにごる場合がありますので、水が透明になるまでかけ流しを行ってからご使用ください。

問合せ●水道課(内線1416)

岡谷市の水道水はこうしてできている!

岡谷市の水道水ができるまでのようすを
YouTube動画で見ることができます! こちらから▶



水道課からのお願いです

■ 貯水槽の管理を適切に!

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任です。管理が不十分だと水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

■ 水道管の管理点検を!

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスのうえに物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和60年代初期ごろまでは宅内の配管の一部に使用していました。鉛製給水管を使用していても健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番や旅行など長時間使わなかった場合は、鉛が溶け出している可能性がありますので、バケツ一杯程度を飲み水以外(トイレや洗濯など)にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1426)

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木は、せん定・伐採しましょう



標識が見えにくくなっていませんか?
枝が道へ
はみ出してはいませんか?
生垣で見通しの悪い道路に
なっていませんか?

問合せ●土木課(内線1315～1318)

住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が「道路」や「歩道」にはみ出すと、見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなるなど、歩行者に危険が生じることとなります。このようなことにならないように「道路など」にはみ出した生垣や樹木、覆いかぶさった枝葉のせん定・伐採をお願いします。

また、市道上の違法駐車や障害物の設置は大変危険です。安全に通行できる道を作るためには、みなさんの協力が必要です。もう一度、身の周りの「道」の確認をよろしくをお願いします。