

食育ひろば



体をつくる良質たんぱく質 大豆食品を食べよう



大豆食品は、成長期に必要な良質なたんぱく質をたくさん含んでいて、子どもだけでなく大人にも必要な食品です。今回は、保育園で人気の大豆料理レシピをご紹介します。

〈ダイズマンバーグ〉～保育園給食 豆の日メニューより～



保育園では毎月10日を豆の日として大豆製品を使ったメニューを給食に取り入れています。



ダイズマン(市保育園オリジナル食育キャラクター)

〈材料〉4人分

- 豚ひき肉…………… 150g
 - 豆腐…………… 1/4丁(100g)
 - ゆで大豆…………… 80g
 - 玉ねぎ…………… 1/4玉(60g)
 - パン粉…………… 1/2カップ(20g)
 - ピザ用チーズ…………… 8g
 - 塩・こしょう…………… 少々
 - サラダ油…………… 小さじ2(8g)
- ★ソース
- ケチャップ…小さじ2(10g)
 - 中濃ソース… 小さじ1(6g)
 - 赤ワイン …… 小さじ1(5g)

〈作り方〉

- ゆで大豆は荒みじんに切る。玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油(小さじ1)で炒めておく。
- 豆腐をくずし、パン粉と混ぜておく。
- ②に豚ひき肉、ゆで大豆、玉ねぎ、塩・こしょう、ピザ用チーズを加えよく混ぜる。
- ③を4等分に成形する。熱したフライパンに、サラダ油(小さじ1)を入れ、両面をこんがり焼く。
- ★のソース調味料を加熱し、ハンバーグにかけてできあがり。

問合せ●健康推進課(内線1177)

岡谷市勤労青少年ホーム サンタボランティア事業

サンタクローズ募集! 子どもたちに夢と希望を届けましょう!

家庭から預かったプレゼントをサンタに扮して届けるボランティアです。

日時…12月24日(火) 午後6時集合(配達:午後7時～8時ごろまで)

集合場所…岡谷市勤労青少年ホーム

募集人員…3～4名(30歳代まで、男女問わず)

※詳しくは、後日打ち合わせをします。

※サンタの衣装は勤労青少年ホームで用意(男女あり)。



申込み・問合せ●岡谷市勤労青少年ホーム ☎23-2201

サンタからプレゼントを受け取る 家庭も募集!



配達日時…12月24日(火) 午後7時～

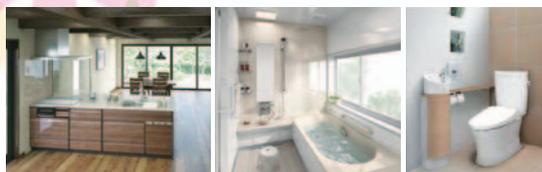
募集家庭…20家庭(市内在住、先着順)

※申し込み時に宅配の希望時間帯をお聞きます。配達するプレゼントは包装して、12月16日(月)午後9時(厳守)までに、岡谷市勤労青少年ホームにお持ちください(大型や高額なもの、貴重品は不可)。

申込み…どちらも12月5日(木)から電話・窓口にて受け付けます。

広告

住まいの困りごと、リフォームのご相談は まるごと岡谷酸素へ!



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

12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。



☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：12月17日(火)

午前11時～(20分程度)

☆おはなしの森(園児～小学生向け)

日時：12月7日・14日の土曜日

午前11時～(20分程度)

☆祝 図書館40周年記念

クリスマス特集おはなしの森

日時：12月21日(土)

第一部：午前11時～

第二部：午後1時30分～



内容：クリスマスの絵本の読み聞かせなど

☆はつらつ来(らい)なら

日時：12月15日(日) 午後1時30分～

内容：アンサンブルスワンによるハーモニーと読み聞かせのコラボレーション(予定)

※会場はいつでも2階会議室です。

◎12月の休館日：2日・9日・16日・23日・27日～1月3日

今月のテーマブックス「クリスマス」

12月15日(毎月第3日曜日)は

「読み聞かせの日」

問合せ●岡谷図書館 ☎22-20031

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(日)～15日(日)

●身体障がい者デイサービス和楽 利用者創作カレンダー展示会

期間…12月16日(月)～27日(金)

●墨遊会 絵手紙と水墨画展

期間…12月16日(月)～28日(土)

★12月上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

●スズキ・メソード 岡谷諏訪支部「冬、きらめき音楽会」

日時…12月1日(日) 午後1時～2時

コンサート・パフォーマンス出演者募集中!

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でのフリーマーケットです。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…12月15日(日) 午前10時～午後4時

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

大浴場…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族みんなで利用してみませんか。未就学児童は無料で入浴できます。

福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳・精神障害者福祉手帳・療育手帳などをお持ちの人に、家族や介護者と一緒に楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。

温泉リハビリ施設…障がいのある人や高齢の人、一般市民のみなさんを対象に、水中運動・体操・ストレッチなどを行う「歩行プール」「機能訓練室」があります。ぜひご利用ください。

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日は

お客様サービスデー「ロマネットの日」

期日…12月12日(木)

※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引に♪(12月28日、1月4日は対象外です。)

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

12月のおすすめは【とうふラーメン 870円】

です! 昨冬好評のメニューが今年も登場!

豆腐たっぷりしょうゆラーメンです♪

※メニューは変更になる場合があります。



★クリスマス特別企画

期間…12月21日(土)～23日(月)

期間中に来館の3歳から小学生の子どもさんに、ささやかなプレゼントを用意しました。ぜひ来てね♪



★コミック新タイトル入荷!!

2階休憩室のコミック約900冊のうち、180冊を入れ替え! 最新刊や懐かしい作品まで幅広く取り揃えています♪



◎年末年始期間のお知らせ

12月28日(土)～1月5日(日)までロウリュサウナとスタンプサービスは行いません。また、同期間は各種サービスデーも行いません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

12月22日(日) 午後2時開演
カノラータ・オーケストラ
ウィンターコンサート 2019

発売中

指揮：鈴木竜哉

モーツァルト生涯最後の交響曲にして、最高傑作ともされる《ジュピター》。壮大なスケール感にあふれた曲で、19世紀に活躍したリヒャルト・シュトラウスは「天国にいるかのような思いがした」と語ったと伝わります。本公演ではもう1曲、シューベルト最大の交響曲《グレート》も演奏されます。2人の天才作曲家の交響曲に触れてみませんか？



【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）
 【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】大ホール
 【チケット】全席自由 一般1,000円・高校生以下無料
 【プログラム】
 モーツァルト：交響曲第41番ハ長調K.551 《ジュピター》
 シューベルト：交響曲第8番ハ長調D944 《グレート》

1月19日(日) 午後3時30分開演
航空自衛隊航空中央音楽隊
ニューイヤーコンサート

入場無料

要整理券

航空自衛隊航空中央音楽隊は、国家行事や要人來日時の式典での演奏、全国で開催される演奏会、大相撲千秋楽や競馬G1レースといった民間行事での演奏など、自衛隊と国民との架け橋となるべく活動しています。5年ぶりにカノラホールに登場する同隊の演奏が、新春の訪れを華やかに告げてくれることでしょう。



【主催】**カノラホール**（公財おかや文化振興事業団）
 【時間】午後2時30分開場 午後3時30分開演
 【会場】大ホール 【司会進行】今井瑞穂
 【チケット】入場無料（要入場整理券 12月8日(日) 配布開始）
 ※湊・川岸・長地の各支所でも12月9日(月)から配布開始。
 受付時間：午前8時30分～午後5時15分（券がなくなり次第終了）
 【演奏曲】S. R. ヘイゾ作曲：イン・フライト ほか

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

0123
こどものくに 12月のイベント

開館時間…午前9時30分～午後5時30分

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一緒に入館できます。登録料…200円

❖お楽しみHAPPYクリスマス会(申込み不要)

「おおきなおはなしたまご」の先生と、こどものくにスタッフによる、歌、ピアノ演奏、劇などの楽しいクリスマス会です。サンタさんからプレゼントも!

日時…12月19日(木) 午前10時30分～11時15分

参加無料

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

| | | |
|-----------|------------------------------------|---------------------|
| 12月 6日(金) | リズム運動遊び 歯っぴー相談 | 午前11時～ 午前10時30分～ |
| 12日(木) | つくっちゃおう | 午前11時～ |
| 13日(金) | 双子のおしゃべり会 | 午前10時30分～ |
| 18日(水) | 食べるのだいすき! | 午前11時～ |
| 19日(木) | 歯っぴー相談 | 午前10時30分～ |
| 23日(月) | ぺったんこの日 | 一日中 |
| 26日(木) | ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス もぐもぐ相談 | 午前10時30分～ 一日中 |

問合せ●こどものくに ☎24-8403

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- ★ピアノ
- ★フルート
- ★クラリネット
- ★ヴァイオリン
- ★エレクトーン
- ★サクソ
- ★ウクレレ
- ★トロンボーン
- ★トランペット
- ★チューバ
- ★ドラム
- ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株) オグチ楽器



音楽教室

- 1歳…12/3・10・17(火) 10:00
- 2歳…12/3・10・17(火) 11:00
- 年少…12/14・21・28(土) 9:00
- 年中長…12/14・21・28(土) 11:10

英語教室

- 1・2歳…12/3・10・17(火) 10:00
- 年少…12/3・10・17(火) 16:00
- 年中長…お問い合わせください

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)
 ☎0120-970-091

無料見学開催中!



ヤマハシニア向け新コース **青春ポップス**

岡谷フォレストモールで実施♪
 (50～80代の歌って踊れるグループレッスン)
12/4・18(水) 14:00 見学お気軽に

フォレストモール岡谷センター担当
 小尾口(こおぐち) 070-5078-2955