



おいしく食べて健康づくり!



～“切り干し大根”むかしから伝わる保存食のパワー!～

切り干し大根は長期間保存するために、秋に収穫した大根を細く切り、乾燥させた乾物です。干すことで甘みが増し、栄養価も高くなり、食物繊維やカルシウムが豊富です。煮物だけでなく、サラダでもおすすめです。



〈切り干し大根のサラダ〉～学校給食メニューより～



切り干し大根は、ゆでる時間で硬さを調節。
お好みの歯ごたえを楽しみましょう。

〈材料〉4人分

切り干し大根	20g
にんじん	1/6本
きゅうり	1/2本
大根	4cm
ツナフレーク	30g
コーン缶詰	大さじ1
ほうれん草	1/4袋
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2/3
白いりごま	小さじ1

- 〈作り方〉
- ① 切り干し大根を水に浸して戻す。
 - ② にんじん、大根は千切り、きゅうりは斜めに半月切り、ほうれん草は1～2cmに切る。
 - ③ ①と②をそれぞれサッとゆでて冷水にとり、ザルに上げて水気を切る。
 - ④ 野菜とツナフレークを調味料で和えて、できあがり。
- (1人分)
エネルギー 60kcal 塩分 0.5g



1月24日は「給食記念日」です

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。当時の献立は「塩むすびと焼き鮭・つけもの」でした。

現在の給食は、栄養バランスの良い食事で、子どもたちの心身の成長と健康を支えています。学校給食や毎日の食事が食べられることに感謝しましょう。



問合せ●健康推進課(内線1177)

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、(公財)長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、西堀区の西堀区公会所に暖房機を、三沢区自主防災会に防災倉庫を整備しました。

問合せ●秘書広報課(内線1364)



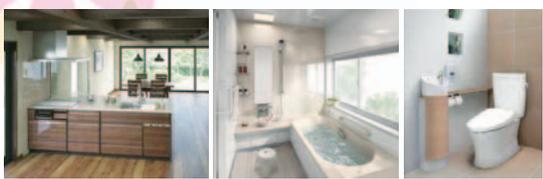
【西堀区】暖房機



【三沢区】防災倉庫

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

0123 こどものくに 1月・2月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分(毎月第2火曜日定休)
※12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休業

❖おやつ講座(1月15日(水)申込み開始)
調理実習(保護者)と試食(子どもさんと一緒に)
日時…2月14日(金) 午前10時～11時45分
対象…保護者(託児付)
持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり

❖親子リトミック運動講座(1月28日(火)申込み開始)
親子でリズムや音楽に合わせてリトミック運動を楽しみます。
日時…2月28日(金) 午前10時～11時
講師…篠原 忍さん
対象…子どもと保護者
持ち物…飲み物・汗ふきタオル

参加無料

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。
兄姉は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
登録料…200円

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

1月 7日(火)	歯っぴー相談	午前10時30分～
8日(水)	子育て相談	要予約
9日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
10日(金)	リズム運動遊び・お誕生会	午前11時～
15日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
16日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
23日(木)	もぐもぐ相談	一日中いつでも
	歯っぴー相談	午前10時30分～
27日(月)	ぺったんこの日	一日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

1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…1月21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…1月4日・11日・18日・25日の土曜日 午前11時～(20分程度)

☆ポポー読み聞かせ講座
日時…1月25日(土) 午後1時30分～

講師…読書推進アドバイザー
絵本専門士 松本美幸さん

内容…子どもたちの読解力の低下が叫ばれているいま、読書推進を実践している松本さんの楽しいおはなし

※会場はいつでも2階会議室です。

☆本の福袋

今年も「本の福袋」を行います。何が入っているかは開けてみてのお楽しみ!! いろんなジャンルの本を用意してお待ちしています。

期間…1月4日(土)～なくなり次第終了

◎1月の休館日…1日～3日・6日・14日・20日・27日・31日

今月のテーマブックス

「チューチューねずみさん」



1月19日(毎月第3日曜日)は

「うち読んで」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-22031

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…1月9日(木)

今月は新年のごあいさつとして、粗品をプレゼント!

★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

1月のおすすめは【とうふラーメン 870円】です!
昨冬に大人気だった豆腐たっぷりのしょうゆラーメンが今年も登場! ※メニューは変更になる場合があります。



★毎月26日は「風呂の日」

入浴料が割引になるお得な日です♪

◎年末年始期間の営業のお知らせ

あけましておめでとうございます。昨年は多くのみなさまにご利用いただき、ありがとうございました。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

12月31日(火) …午後7時閉館(受付終了午後6時30分)
1月1日(水)・2日(木) …午後9時閉館(受付終了午後8時30分)
1月3日(金) …通常営業

※1月5日(日)まで、スタンプサービス・ロウリュサウナ・各種サービスデーは行いません。あらかじめご了承ください。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

1月10日(金) 午後7時開演

ウィーン・サロン・オーケストラ ニューイヤー・コンサート

発売中

ウィーン・サロン・オーケストラは現地での演奏回数が年間300回を超える、抜群の人気を誇る名門オーケストラ。華麗なワルツ、ポルカなど、音楽の都ウィーンの雰囲気を存分に味わうことができます。また、オペラ歌手やバレエダンサーも加わり、華やかで楽しい公演になること間違いなし。「美しく青きドナウ」など、だれもが一度は聴いたことのある名曲とともに、優雅な響きで新年をスタートしてみませんか？



【主催】カノラホール (公助おかや文化振興事業団)
 【時間】午後6時30分開場 午後7時開演 【会場】大ホール
 【チケット】全席指定 一般4,000円・ソサエティ会員3,600円・小中高生1,000円
 【プログラム】
 フランツ・レハール：オペレッタ「メリー・ウイドウ」より「閉ざした唇に」
 ヨハン・シュトラウスⅡ：オペレッタ「こうもり」より序曲／皇帝円舞曲／美しく青きドナウ
 エメリッヒ・カールマン：オペレッタ「チャルダッシュの女王」よりワルツ「踊りたい」ほか

カノラ・ウィークエンド・コンサート
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のさざやき~

2月29日(土) 午後2時開演

尺八 & 箏 和楽器の 競演



【主催】カノラホール (公助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】小ホール
 【チケット】全席自由 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円・小中高生500円
 【曲目】哀歌／草カマリの曲／光と影／Prizm／フローラほか

発売中

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

1月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●岡谷市危機管理室 災害パネル等展示
 期間…1月15日(水)～21日(火)

♥月間ロビー展示

●西野 正 日本凧展

★ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! お申し込みはフロントまでお気軽にどうぞ。



♥元旦朝風呂(大浴場)営業(甘酒サービスあり)

日時…1月1日(水・祝) 午前6時30分～正午
 高校生以上100円、中学生以下は無料です。初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。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…1月19日(日) 午前10時～午後4時ごろ

♥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いっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

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…1/7・14・21(火) 10:00
- 2歳…1/7・14・21(火) 11:00
- 年少…{ 1/10・17・24(金) 16:10
- { 1/11・18・25(土) 9:00



英語教室

- 1・2歳…1/7・14・21(火) 10:00
- 年少…1/7・14・21(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代の歌って踊れるブループレッスン)
1/8・22(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