

0123 こどものくに

12月・1月の
イベント



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
12月の休館日…13日(火)
(毎月第2火曜日)

親子リトミック講座 2～3歳向け

(12月19日(月)より申込み開始)

歩ける子ども対象の親子リトミックです。

日時…1月18日(水) 午前10時～11時

対象…親子 **場所**…3F ダンス室

講師…中坪睦代さん **持ち物**…水分、靴下

NPプログラム(12月19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

子育てのはなしをします。

期日…1月25日、2月1日・8日・16日・22日、3月1日

(全6回) 毎週水曜日(2/16は木曜日)

時間…午前10時～正午

場所…3F 第1・2多目的ホール

対象…1歳以上の子どもがいる保護者で、全6回出席できる人

講師…NPファシリテーター **持ち物**…水分

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!

子育て相談

日時…1月11日(水) 午前10時～正午

つくっちゃおう(12月16日(金)より申込み開始)

おさんぽワンチャンを作ります。

日時…1月16日(月) 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19日(月)より申込み開始)

日時…1月19日(木) 午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

予約不要の
イベント

12月 2日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
5日(月)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
14日(水)	食べるのだいすき(栄養士)	午前11時～
16日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
19日(月)	べったんこの日(12月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
22日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

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「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、岡谷区でデスクトップパソ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)



デスクトップパソコン

今月の子育てキーワード(高校期)

大人として対等な立場で付き合うことに、心がけましょう。 ～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

東京バレエ団 『くるみ割り人形』

12月27日(火)

午後6時30分開演(午後5時45分開場)

東京バレエ団が数十年ぶりにカノラホールにやって来ます。演目は、クリスマス・イヴの夜に起きる不思議な物語『くるみ割り人形』をお贈りします。チャイコフスキーの珠玉の音楽に合わせて、東京バレエ団の粒ぞろいのメンバーたちが華麗に舞います！一年の締めくくりに夢と幻想の世界をご家族でお楽しみください！



秋山 瑛



宮川 新大



©Kiyonori Hasegawa

出演

- ◇マーシャ / 秋山 瑛
- ◇くるみ割り王子 / 宮川 新大 ほか

会場

チケット **販売中** ※4歳児以下入場不可
 全席指定 S席 9,000円・A席 7,000円
 B席 5,000円・C席 3,000円
 ※高校生以下、全席種一般料金の半額
 ※音楽は特別録音による音源を使用します。
 主催：(一社)日本バレエ団連盟
 (公財)日本舞台芸術振興会
 共催：信濃毎日新聞社 / SBC信越放送
 (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

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20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3日・10日・17日
の土曜日
午前11時～(20分程度)

★クリスマス特集★ おはなしの森

日時…12月24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！

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマボックス

クリスマス

12月18日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

12月の休館日

5日、12日、19日、26日、28日～31日

問合せ ☎22-2031

美肌の湯 ロマネット

- お得な日替わりサービスデー
月曜・水曜日は食事付きプランの《湯ったりデー》、木曜日は朝風呂がお得な《モーニングスパ》、金曜日は《シニアデー》、土曜日は子ども連れの家族にお得な《ファミリーデー》を実施中♪
- クリスマス特別企画
12月24日(土)・25日(日)は、ご来館の小学生以下の子どもさんにクリスマスプレゼントを用意しました♪
- 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、冬の人気メニュー【豚カレーうどん(半ライス付き)870円】です！

12月の休館日

6日、13日、20日、27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(木)～15日(木)
- 身体障がい者デイサービス和楽
2022年利用者創作カレンダー展
期間…12月16日(金)～27日(火)
*12月上旬からクリスマスツリー、下旬から日本風を飾ります。
- ☆ロビーコンサート・パフォーマンス
出演者募集中！お申し込みは、フロントまでお気軽にどうぞ。
- 12月28日(水)、1月4日(水)は温泉施設清掃のため、温泉はお休みです。

12月の休館日

*温泉施設は毎週水曜日

21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 1月23日(月)まで

岡本颯子展

代表作『かぎばあさん』や『こまったさん』は40年経った今も子どもたちに愛されています。本展では絵本原画や学生時代の作品など、彼女の作り出す夢の世界をご紹介します。



『こまったさんのスパゲティ』
寺村輝夫 作／岡本颯子 絵
あかね書房

同時開催

武井武雄 収蔵作品展 テーマ:衣食

武井が遺した作品のなかから「衣食」をテーマに展示します。和服、洋服、帽子、チョコレートやアイスクリームなど時代とともに変化していくファッションと食べ物の世界を武井の絵とともに楽しみたい。



「くろねこのタンゴ」
武井武雄 1974年

イベント

- ★こまったさんのチューリップドレスの人形をつくろう
日時…12月3日(土) 午後1時30分～
参加費…300円 **要申込み**
- ★プラ板でかぎばあさんの鍵の束をつくろう
日時…12月4日(日) 午後1時30分～
参加費…300円 **要申込み**
- ★刊本作品読み語り&ギャラリートーク
(申込み不要・無料。ギャラリートークのみ要入館料)
日時…12月17日(土) 午前10時30分～
その他イベントはホームページをご覧ください。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館:午後5時30分)

12月の休館日
7日、14日、21日、28日～31日

問合せ ☎24-3319



市立 **岡谷美術考古館**

特別企画展

「暮らしを彩る小さな作品展」
「ちいさくてもいいじゃないか
—みんなの0号作品展」
12月25日(日)まで



考古企画展

「岡屋考古館 開館60周年記念企画展」
日本一小さく?古い?考古館、でもそこに文化財保護の神髄がある
12月27日(火)まで

市内の弥生時代を代表する遺跡のひとつ、岡屋遺跡と岡屋考古館を特集。貴重な資料の数々をご覧ください。
会場…美術考古館2階 考古展示室・岡屋考古館

イベント

- 身近な材料でつくる
クリスマス・ツリー
木の枝に松ぼっくりや貝がら、トウガラシなどを飾って壁掛け式のクリスマス・ツリーを制作します。
日時…12月10日(土) 午後2時～
参加費…300円 定員…10名
申込み…11月26日(土)より受付開始



開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

12月の休館日
7日、14日、21日、28日～31日

問合せ ☎22-5854



岡谷蚕糸博物館
OKAYA SILK MUSEUM
シルクファクトりおかや

企画展 12月20日(火)まで

「岡谷旅行案内
～鳥瞰図で巡る糸都岡谷～」

大正の広重と呼ばれた鳥瞰図絵師 吉田初三郎によって「岡谷市鳥瞰図」が描かれました。世は観光ブーム。巧みな技法によって描き出された市政施行年の岡谷のおすすめスポットとは? 当時の写真や資料とともに楽しみたい。



展示室の様子



来館のみなさんから寄せられた写真を貼り付けて作成する「現代版鳥瞰図」にもご注目ください!

♣**臨時休館のお知らせ**
12月21日～1月6日まで、施設メンテナンスのため休館となります。よろしくお願いいたします。

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

12月の休館日
7日、14日、21日～1月6日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

食育 ひろば

毎日こつこつカルシウム!“凍み豆腐”長野県が誇る伝統食のパワー

学校給食で、1日のカルシウム摂取量の半分を摂取できることをご存じですか？カルシウムといえば牛乳ですが、凍み豆腐にも骨づくりの材料となるたんぱく質やミネラル、カルシウムなどが含まれています。骨は毎日「こわす」「つくる」を繰り返して作られます。そして、成長期の10代までに作られた骨の量が、一生分の骨の量になります。毎日の食事に「こつこつカルシウム」。骨のカルシウム貯金をしましょう。

〈凍み豆腐のからあげ〉～学校給食メニューより～ 栄養価(1人分) エネルギー 164kcal・塩分0.5g・カルシウム82g



〈材料〉4～5人分

凍み豆腐…………… 3枚 揚げ油…………… 適量
片栗粉…………… 大さじ2

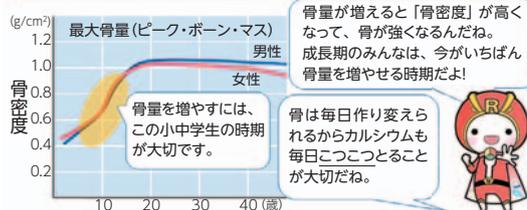
〈材料A〉

おろししょうが … 小さじ2 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
おろしにんにく … 小さじ2 卵(割りほぐす) …… 30g
酒…………… 大さじ1強 片栗粉…………… 大さじ3
濃口しょうゆ …… 小さじ2 小麦粉…………… 小さじ1

〈作り方〉

- ① 凍み豆腐はぬるま湯につけてもどし、水分をしっかりとしぼって、4分の1に切る。
- ② 材料Aを混ぜて①の凍み豆腐に吸い込ませて味をつけて置く。
- ③ 全体に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油でカリッと揚げる。

年齢と骨密度の変化



長野県栄養教諭・学校栄養職員部会 食に関する指導研究委員会リーフレットより

諏訪地域の伝統食材「凍み豆腐」

寒冷地の特性を生かした凍み豆腐。大豆の優れた栄養価と旨味がギュッと詰まった伝統食材は、良質なタンパク質とミネラルを豊富に含む健康食品です。煮物のイメージが強いですが、からあげにすると、お肉感覚で食べられます。学校ではグラタンやシチューにも取り入れています。家庭でもいろいろ試してみたいかがでしょうか。



シルキーチャンネル「今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ」では学校給食レシピの紹介をしています。

問合せ●健康推進課(内線1177)

支えあう 住みよい社会 地域から

民生委員・児童委員(以下「民生委員」)はそれぞれの地域で、高齢者や障がいのある人、子どもの問題や生活上の悩みを抱えた人などの相談・支援を行っています。今年は民生委員の一斉改選の年です。12月1日から、岡谷市では141名の民生委員が新たな体制で活動を始めます。

**相談内容の秘密は堅く守られますので
安心して民生委員へご相談ください。**

【民生委員と主任児童委員】

民生委員は、法律により厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、無報酬のボランティアです。全国统一の制度で、任期は3年です。主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を主に担当する民生委員です。

【民生委員の活動とは?】

地域の福祉を担うボランティアとして、住民の立場に立って地域を見守り、身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役となるなど、誰もが安心して生活できる地域づくりのために活動します。



(7) 意見具申(代弁者的な役割)

活動を通じて得た問題点や改善策について取りまとめ、必要に応じて民児協を通して関係機関などに意見を提起します。

(1) 社会調査(アンテナ的な役割)

担当区域内の住民の実態や福祉ニーズを日常的に把握します。

(2) 相談(世話役的な役割)

住民が抱える問題について住民の立場に立ち、親身になって相談にのります。



(6) 生活支援(支援的な役割)

住民の求める生活支援活動を自らもを行い、また支援体制をつくっていきます。



7つの はたらき

(3) 情報提供(告知板的な役割)

社会福祉の制度やサービスについての内容や情報を、住民に的確に提供します。

(5) 調整(潤滑油的な役割)

住民の福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供が得られるように支援します。

(4) 連絡通報(パイプ的な役割)

住民がそれぞれのニーズに応じた福祉サービスが受けられるよう、関係機関に連絡し、必要な対応を促します。



問合せ●社会福祉課(内線1251)

トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



11/3 3年ぶりに練習の成果を披露 にぎやかに市民音楽祭が開催

第79回市民音楽祭が開かれ、市内を拠点に活動する合唱団や合奏団、小中学校など、15団体が日ごろの成果を発表しました。コロナ禍の影響で2年続けて中止となっていたのですが、今年は3年ぶりに開催。練習不足などで出演を見合わせた団体があるなど、以前より出演団体は減ったものの、それぞれが精いっぱい、歌や演奏を披露しました。写真はカノラ少年少女合唱団です。



11/4 災害時における応援協定を NPO法人コメリ災害対策センターと締結

災害の発生時における物資供給に関する協定を、NPO法人コメリ災害対策センターと岡谷市が締結し、この日、市役所でそれぞれの関係者立ち会いのもと、調印式が行われました。災害時、市からの要請により、コメリ各店舗や同流通センターから被災者など支援のための生活物資や救援資機材が迅速に供給されることで、災害対応の一層の充実につながることが期待されます。



11/5 郷土の野菜や果物、加工品が勢ぞろい 秋晴れのもとで岡谷市収穫祭が開催

岡谷産の農作物や加工品が一堂に並び、岡谷市収穫祭が市役所前イベント広場で行われました。リンゴやサツマイモ、野菜菜などのほか、桑の実ジャムや玄米もち、姉妹都市東伊豆町のアジの干物やみかんなども販売。ミニうなぎややきいも、五平餅のテイクアウトもあり、大勢の人でにぎわいました。また、農業委員会による農業・農地相談が行われるなど、実り多い一日となりました。



11/9 (仮称) 諏訪湖スマートICにつながる 平山トンネルが貫通

中央自動車道諏訪湖サービスエリアへの(仮称)諏訪湖スマートインターチェンジ整備事業のうち、県が施工するアクセス道路に建設中の平山トンネル。この貫通式が施工業者や県、市、地元小坂区の関係者ら約100名が出席し、岡谷市湊の現地で行われました。このトンネルは全長130m、道路幅7.5mで、来年5月に完成する予定です(供用開始は2023年度末予定)。