

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
2月の休館日…14日(火)
(毎月第2火曜日)

ワンツーパーチで飛んでけストレス講座(2月8日(水)より申込み開始)
ボクササイズなど。体をたくさん動かします。

日時…3月8日(水) 午前10時～11時

対象…保護者 場所…3F ダンス室

講師…千葉由希子さん 持ち物…水分、靴

託児あり

予約不要の
イベント

2月 3日(金)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも
9日(木)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午
15日(水)	食べるのだいすき(栄養士) 来館時にレシピ紹介	開館中いつでも
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
20日(月)	ぺったんこの日(2月生まれ対象)	午前10時30分～午後4時
24日(金)	歯っぴー相談(歯科衛生士)	午前10時30分～正午

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう(2月13日(月)より申込み開始)

「小麦粉粘土」で遊びます。

日時…3月13日(月) ①午前10時30分～ ②午後2時30分～

子育て相談

日時…3月15日(水) 午前9時30分～11時30分

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス(2月16日(木)より申込み開始)

日時…3月16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

食育 ひろば

朝ごはんにおすすめ!

〈トロ甘みそ汁〉～おうち自慢のみそ汁アンケートより～



〈材料〉4人分

玉ねぎ…………… 1/3個(60g)
キャベツ ……… 小1枚(60g)
えのきだけ ……… 40g
じゃがいも 中1/2個(100g)
生ちくわ ……… 1/2本(20g)
だし汁 …………… 600cc
みそ…………… 小さじ4(24g)

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切り、キャベツは短冊切り、ちくわは輪切り、えのきだけは2cmに切る。じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいも以外の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。ちくわとすりおろしたじゃがいもを加える。具材が煮えたら、みそを入れる。



市ホームページに
保育園レシピが掲載
されています。
見てくださいね。

栄養価(1人分) エネルギー 48kcal・塩分0.8g

岡谷市保育園食育キャラクターを紹介します

市内保育園で毎月行われている「食育の日」に大活躍している、保育園食育キャラクターです。



ダイズのヒーロー “ダイズマン”

大豆製品を好きになってほしい、不足しがちな大豆製品を摂取してほしいと願い、誕生しました。合言葉は「豆(トウ)!!」



はしのすけくん

箸がうまく持てるようになってほしいと願い、誕生しました。ぼくをまねして、じょうずに箸を持ってね。

問合せ●健康推進課(内線1177)

CANORA HALL

カナラホールー岡谷市文化会館

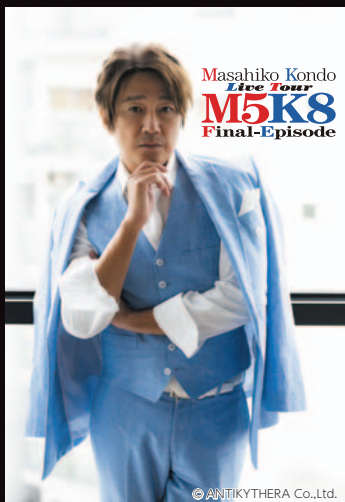
近藤真彦

Masahiko Kondo Live Tour
「M5K8」Final-Episode

3月11日(土)

午後5時開演(午後4時15分開場)

待望の“マッチ”のライブがこの春実現!《スニーカーぶる〜す》《ギンギラギンにさりげなく》などの名曲を熱唱。往年のアイドルが来岡するまたとない機会をお見逃しなく!



© ANTIKYTHERA Co.,Ltd.

会場 大ホール

チケット

全席指定 一般 8,800円

※3歳から入場可。保護者のひざ上鑑賞不可。
※入場するすべての人に所定のチケットが必要です。

チケット残りわずか
お早目にお求めください!

主催:SBC信越放送
(公財)おかや文化振興事業団
企画制作:アンティキテラ
協力:カーテンコール

問合せ ☎24-1300

2月の

図書館情報

★ちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…2月21日(火)
午前11時～(20分程度)

★日曜日のちいさなおはなしの森★
(乳幼児向け)

日時…2月26日(日)
午前11時～(20分程度)

★おはなしの森★
(園児～小学生向け)

日時…2月4日・11日・18日の土
曜日 午前11時～(20分程度)

★冬の子ども工作教室★

日時…2月25日(土)午後1時30分～
内容…ひな人形づくり、牛乳パックなどを使ったりサイクル工作
持ち物…のり、はさみ、えんぴつ、ものさし

※持ち物には必ず名前を書いてください。また幼児は必ず保護者と一緒に参加してください。

会場はいずれも2階会議室です。

今月のテーマブックス

にゃん にゃん にゃん

2月19日(毎月第3日曜日)は
「うち読でエコ読の日」

2月の休館日

6日、13日、20日、22日、24日、27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《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65歳以上の方がお得な《シニアデー》、土曜日は子ども連れのご家族がお得な《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

2月の特撰おすすめメニューは、【とうふラーメン 870円】。とうふがたっぷり入った、冬に人気のしょうゆラーメンです!



2月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎27-6080

2月の諏訪湖ハイツ

ロビー展示

●岡谷市秘書広報課 写真展

期間…2月1日(水)～14日(火)

☆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。

■諏訪湖ハイツの温泉で

健康づくりをしましょう

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。

- ・大浴場
- ・福祉風呂(予約制)
- ・温泉リハビリ施設(歩行プール)

2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。



企画展

第11回日本童画大賞受賞者展
2月18日(土)～3月27日(月)

昨年度開催された「第11回武井武雄記念日本童画大賞」のタブロー部門、絵本部門の大賞と優秀賞を受賞した4人の作品展です。個性あふれる世界をどうぞお楽しみください。



第11回武井武雄記念日本童画大賞
タブロー部門 大賞「真夜中の訪問者」山本いつこ

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：大澤三武郎氏が蒐集した武井武雄作品をご紹介します。

モーリス・センダック展

イルフ童画館が所蔵する貴重な原画やポスターを展示します。

●臨時休館のお知らせ

1月24日～2月17日まで、改修工事のため休館となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

開館時間 午前9時～午後6時
(最終入館：午後5時30分)

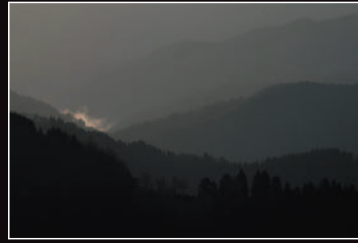
2月の休館日
1日～17日、22日

問合せ ☎24-3319



特別企画展

辰野清写真展「余韻」
3月5日(日)まで



「遠音」

企画展 ※入場無料

第30回 岡谷市内小学校児童版画展
2月19日(日)まで

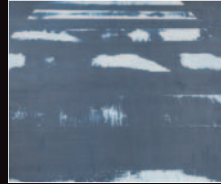


辻出歩生「神乃籠」

アーティスト育成展 ※入場無料

「表現と今 那須ゆいか展」
2月25日(土)～3月26日(日)

一枚の布や道路のアスファルトなど、眼で見たものに触発された絵画を描く那須ゆいかさんの展覧会です。



「clouds on the ground」

開館時間 授乳・おむつ替え室あり
午前10時～午後6時

2月の休館日
1日、8日、15日、22日、24日

問合せ ☎22-5854



企画展

「諏訪のものづくりII

Knit in SUWA

～戦後岡谷・下諏訪の

ニット産業～

3月5日(日)まで

戦後、長野県内でもとくにニット産業が盛んであった、岡谷・下諏訪地域。諏訪のものづくりを支えたニット産業の歴史を展示します。



メリヤス工場(昭和19年)

イベント (要申込み)

🌳 ギャラリートーク

日時…2月11日(土・祝)
午前10時～11時

定員…20名 参加無料(要入館料)

開館時間 午前9時～午後5時
(宮坂製糸所は午後4時まで)

2月の休館日
1日、8日、15日、22日、24日

問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

福祉医療費 子ども医療費「18歳まで」拡充!

これまで15歳までを対象としていた子ども医療費を、4月から18歳までに拡充します。対象者には3月下旬に新しい受給者証を送付しますので、お使いください。月末になっても受給者証が届かない場合はお問い合わせください。

ただし、令和5年度に17～18歳の誕生日を迎える人(平成17年4月2日～19年4月1日生まれ)のうち、過去2年間に岡谷市の福祉医療受給者でなかった人は、資格取得申請手続きが必要です。

1月下旬に申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ、期日までに提出してください。要件を審査後、順次受給者証を送付します。申請書の提出がない人は受給者証は送付されません。

※令和5年度に18歳以下の誕生日を迎える人で、現在、障がいやひとり親の子の資格で受給者証(自動給付方式:緑色)をお使いの方は、4月以降は新たに届いた受給者証(現物給付方式:水色)をお使いください。医療機関での窓口負担が500円となります。

●学校や保育所でのけがなど日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、これまで通り福祉医療費受給者証を使用せず、災害共済給付の申請手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。



問合せ●医療保険課(内線1174)

悪質な住宅リフォームの訪問販売にご注意ください!!



突然、
家にやってきて…

- 工事契約書の提示がなく口頭のみで強引に工事され、高額な工事費用を請求された。
- 工事費用を支払ったが工事予定日になっても工事が始まらず、リフォーム事業者と連絡が取れなくなった。

【被害に遭わないためのポイント】

- ▲ リフォームの勧誘を受けた場合は、その場で即決しない!
→ 工事をする場合、必ず複数の事業者から見積りを取り、工事前後の記録を事業者からもらいましょう。
- ▲ しつこく勧誘される場合には、きっぱり断る!
- ▲ 対応に困ったら、一人で悩まず相談を!
→ 契約書面を受け取ってから8日以内はクーリング・オフをすることができます。

【相談はこちらまで】

消費者ホットライン ☎(局番なし)188
岡谷市消費生活センター(市役所社会福祉課内 内線1228)

問合せ●市民生活課(内線1166)

世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～

小学校低学年外国語活動体験事業を実施しました

みなさん、こんにちは! 国際交流センターのキャロラインです。11月から1月にかけて「小学校低学年外国語活動体験事業」を実施しました。

この事業は昨年度からスタートした新しい事業で、小学校1・2年生を対象に、音楽を交えた絵本の読み聞かせに歌やゲームを組み合わせ、子どもたちが自然に英語に親しむことができるプログラムです。絵本の読み聞かせは、子どもたちがよく知っている「はらぺこあおむし」や「ねこのピート」を題材に、ピアノの演奏に合わせて英語による読み聞かせをすることにより子どもたちの想像力を養います。ゲームは、絵本に出てくるapple(りんご)、hungry(お腹すいた)、blue(青)、

shoes(靴)などよく知っている単語を使い、簡単な英語を交えてゲームを進めることにより、体を動かしながら楽しく英語に触れてもらいます。

どの小学校でも、絵本の読み聞かせを集中して聞いてくれたり、思いっきり体を動かしゲームをして、楽しい時間を過ごせました。また来年度、みなさんと会うことを楽しみにしています。Let's read many English books together, everyone! Until next time.



トピックス

まちのできごとやわだいをおとどけ



12/22 大きな選手たちに園児もびっくり! VC長野トライデンツが保育園を訪問

バレーボールV1リーグ「VC長野トライデンツ」の選手が市内保育園を訪れ、クリスマスイベントを開催しました。12月19日から4日間、VC長野の選手が市内公立12保育園を回り、バレーボールのデモンストレーションや、園児たちと一緒にパスやアタックの体験を行うなど、トップアスリートとの貴重なふれあいの時間となりました。



12/27 就職活動を一步リードする 「おかや就活サークル」開始

就職活動を始める学生支援のため、学生が帰省する年末年始を皮切りに、「おかや就活サークル」が始まりました。初回のこの日は、テクノプラザおかやで行われ、5名の学生が参加し、セミナーや先輩社員との懇談会などを実施。第2回は2月2日、第3回は2月22日に行われ、参加無料でいずれも新宿発の帰省バスが利用できます。(2月22日の内容、申し込み方法はp20をご覧ください)



1/1 新春の風をきって多くのランナーが参加 第44回岡谷市民元旦マラソン

伝統の岡谷市民元旦マラソンが、元日の午前7時30分から行われ、約150名のランナーが新年の走り初めを楽しみました。今年で44回目を迎えるこの催し、コースは市民総合体育館正面駐車場をスタートに、釜口水門折り返しの約4km、塚間川折り返しの約3kmの2つ。参加者は新春の清々しい朝日を浴びながら、湖畔のコースを駆け抜けていました。



1/8 大人としての決意も新たに 「二十歳を祝う会」開催

華やかな振り袖やスーツ姿の男女が集い、「二十歳を祝う会」がカノラホールで開催されました。民法改正で成人年齢が18歳に引き下げられましたが、今までどおり20歳を対象に式典の名称を変更して実施し、対象者570名のうち376名が出席。決意表明で二十歳の自覚と責任を胸に刻むとともに、学生時代の担任教諭のビデオメッセージや懐かしい動画に、笑顔あふれる式典となりました。