



利用できる人…0歳～年少入園前までの子どもとその保護者。兄弟は就学前まで入館可能です。

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
1月の休館日…1日～3日、14日(火)

おしゃべりカフェ講座(1月7日(火)より申込み開始)
子どもからひととき離れて、ママ同士おしゃべりしましょう。
日時…2月7日(金) 午前10時～11時30分 対象…保護者
場所…3F 多目的ホール 担当…こどものくにスタッフ

託児あり

親子リトミック講座(1月20日(月)より申込み開始)
親子でリズムにのって体を動かしましょう。
日時…2月20日(木) 午前10時～11時
対象…親子(0～1歳児) 場所…3F ダンス室
講師…花岡よしみさん 持ち物…飲み物

予約不要のイベント

1月10日(金)	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～
20日(月)	ふたごのおしゃべり会	午前10時30分～
22日(水)	たべるのだいすき、レシピ紹介、試食(栄養士)	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(1月生まれの子ども対象) お誕生会	午前10時30分～午後4時 午前11時～
30日(木)	もぐもぐ相談(栄養士)	開館中いつでも

楽しい行事を毎月実施!

つくっちゃおう(1月13日(月・祝)より申込み開始)
「でんでんだいこ」を作ります。

日時…2月13日(木)
①午前10時30分～ ②午後2時30分～

ハンドセラピー(1月15日(水)より申込み開始)
日時…2月14日(金)

①午前10時30分～ ②11時～ ③11時30分～

ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
(1月20日(月)より申込み開始)

日時…2月19日(水) 午前10時30分～

講師…こどものくにスタッフ

子育て相談

要予約

日時…2月12日(水) 午前9時30分～11時30分

問合せ●こどものくに ☎24-8403

おかやシルクスweetフェア開催!

岡谷産シルクスイート

～「絹の甘み」に会える時間～

市内16店による魅力あふれる料理をご用意しました。

【全体期間】

1月16日(木)～2月16日(日)

※店舗により提供期間が異なります。

- ◆フランス惣菜 メリノ
シルクスweetポテトのキッシュ 583円
- ◆あきしの
小判そばどらやき 820円(抹茶付1,200円)
- ◆ダイニング美和
シルクスweetの豆腐ソースがけ(全メニューに無料サービス)
- ◆ろばた焼き みちのく
シルクスweetのたっぷりバターホイル焼き(アイス付き) 580円

- ◆森のダイニング Cate
Cateシルクスweetプリン 450円
- ◆カフェ・ヒルパレー
シルクスweetのぼってりおしるこ 500円(緑茶付700円)
- ◆ましばん スイートポテトパン 200円
- ◆豆部 加工班
干し芋(150g) 800円(ましばんにて販売)
- ◆うなぎの館 天龍
シルクスweet信州牛巻き 650円

- ◆ほっとサロン心利
スイートポテト 250円・シルクスweetのタルト 500円
- ◆マンモウ万博
マンモウさん家の大学芋 600円・ハーフサイズ300円(+100円でアイス付)
- ◆ヌーベル梅林堂 岡谷本店
シルクスweetワッフル 253円
- ◆社会福祉法人 有倫会 ソレイユ
シルクスweetクッキー 280円(11枚入)
- ◆39 chiffon Cake
シルクスweetシフォンケーキ 1,600円
- ◆ブーランジェリー あるとふあごす
シルクスweetとりんごのキッシュ 291円
- ◆Wavy ウェビー
贅沢シルクスweetプリン 600円

問合せ●岡谷市農業技術者連絡協議会(事務局:農林水産課 内線1486)

広告

令和7年度 つぼみ教室 (2歳児クラス)

入室希望者募集

★入室申し込み受付/令和7年1月17日(金)まで

★募集人員/満2歳児:15～18名 ※令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ(2歳になり次第入室可能)

★場所/ヤコブ幼稚園2階

※2歳児からのモンテッソーリ教育を提供しています。お母様方の子育てサポートにもお役立てください。

※費用など、詳細についてはホームページをご覧ください。



ヤコブ幼稚園 岡谷市上原262-2 TEL 22-2618 FAX 22-2638

学校法人 山崎学園 ホームページアドレス <https://yamazaki-gakuen.ac.jp/>



CANORA HALL

カノラホールー岡谷市文化会館

カノラータ・オーケストラ 第27回 定期演奏会

2月9日(日)

午後2時開演(午後1時30分開場)

カノラホールの育成団体のひとつ、カノラータ・オーケストラはこの冬、交響曲の名曲をお贈りします。

優美で、洗練されたハイドンの《ロンドン》と、雄々しく、壮大なベートーヴェンの《英雄》という異なるキャラクターの音楽をお楽しみいただきます。

冬の寒さを忘れさせてくれるホットな演奏にご期待ください。



カノラータ・オーケストラ

出演

指揮：石毛保彦

プログラム

ハイドン：
交響曲第104番ニ長調 HOB. I:104《ロンドン》
ベートーヴェン：
交響曲第3番変ホ長調 Op.55《英雄》

会場 大ホール

チケット **販売中** ※未就学児入場不可

全席自由 1,000円
小中高生無料(要入場券)

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

問合せ ☎ 24-1300

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。

まだまだ寒さは続きます。読書や運動をして、寒い冬をのりきりしましょう！

★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～(30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)

会場は2階会議室または1階児童コーナーです。

★新春“？”Book★

中身をかくした本を貸し出します。何が入っているかは開けてからのお楽しみ！

期日…1月4日(土)～なくなり次第終了

今月のテーマボックス

さむ～い ふゆ

1月19日(毎月第3日曜日)は「家庭読書の日」

1月18日・19日は、貸出冊数の上限が10冊から15冊になります。

開館時間

午前9時30分～午後6時30分

1月の休館日

1日～3日、6日、14日、20日、27日、31日

問合せ ☎ 22-2031

美肌の湯 ロマネット

本年も皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております。

●年末年始について

1月1日、2日 午後9時 閉館
(受付終了 午後8時30分)。駐車場、更衣室、洗い場などが混雑することが予想されます。予めご了承ください。

●ロウリュ熱波 開催！

毎月26日はロウリュ熱波を開催！開催時間など詳しくは館内掲示板でご確認ください。

●食事処やまびこ ※変更になる場合もあり

1月の特撰おすすめメニューは【とんかつみそラーメン 870円】です。ピリ辛スープにとんかつが1枚乗ってボリューム満点！



1月の休館日

7日、14日、21日、28日

問合せ ☎ 27-6080

1月の諏訪湖ハイツ

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。

■元旦朝風呂(大浴場)営業

日時…1月1日 午前7時～正午
高校生以上100円、中学生以下無料
初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

■諏訪湖ハイツの温泉で健康づくり
諏訪湖ハイツの温泉は効能がいろいろ。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

■温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)
「温泉リハビリ友の会」の仲間と一緒に「健康づくり」をしましょう。

1月の休館日

※温泉施設は毎週水曜日

1日～3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

企画展 1月4日(土)～2月17日(月)

武井武雄生誕130年記念 新コレクション展 part 2

2024年までに寄託・寄贈された作品や資料の中から、近年新たに収蔵されたものを一堂に展示します。



武井武雄「ほらふきだんしゃく」制作年不詳

イベント

- ★武井武雄ジャンボかるた大会
日時…1月5日(日) 午前10時30分～
参加無料・申込み不要
- ★岡工生と一緒にアクリルストラップを作ろう
日時…1月11日(土) 午後1時30分～
参加費…400円(要申込み)
- ★くつ下でソックススノーマンをつくろう
日時…1月12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
日時…1月18日(土) 午前10時30分～
参加無料・申込み不要
(ギャラリートークのみ要入館料)
- ★武井武雄刺繍図案集に挑戦してみよう
日時…1月26日(日) 午後1時30分～
参加費…300円(要申込み)

※その他の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)

1月の休館日

1日～3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 2月2日(日)まで

新収蔵作品展

近年、新しく収蔵した作品を紹介します。



小口隆史
「一生面・土偶」

花岡克行
「ひろうひと」

ワークショップ (要申込み)

モールドールを作ろう

日時…1月19日(日)

- ①午前10時30分～11時30分
- ②午後1時～2時
- ③午後3時～4時

講師…月虹 tuki_nizi
(みさき)さん

定員…各回4名

参加費…1,100円

対象年齢…小学1年生～

申込み…1月4日(土)より受付



酒井館長と色工作紙で

おもしろ生き物をつくろう

日時…1月26日(日)

午前10時30分～

定員…10名

参加費…200円

申込み…1月10日(金)より受付



開館時間 授乳・おむつ替え室あり

午前10時～午後6時

1月の休館日

1日～3日、8日、14日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 22-5854



岡谷

シルクファクトおがや

企画展 宮坂博文の世界

2月16日(日)まで



イベント

◆岡谷絹工房による機織り実演

絹工房の織り手が来館し、宮坂博文さんのデザインを復元したシルクマットを、昔ながらの機織り機で手織実演します。

日時…1月18日(土)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時30分～3時

会場…岡谷蚕糸博物館企画展示エリア
※見学自由(要入館料)

◆新春講演会

「岡谷蚕糸博物館60年のあゆみ」

講師…岡谷蚕糸博物館長 高林千幸

日時…1月25日(土)

午前10時～11時

会場…岡谷蚕糸博物館さぬのひろば
※聴講無料(要申込み)

開館時間 午前9時～午後5時

(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午前9時～正午・午後1時～4時)

1月の休館日

1日～3日、8日、14日、15日、22日、29日

問合せ ☎ 23-3489 (サンシハク)

巡って、 知って、 恋をして

日時：2月8日[土]
15:45～20:00

集合：旧岡谷市役所庁舎
(岡谷駅から送迎あり)

会場：旧岡谷市役所庁舎
やなのうなぎ観光荘
LINK LAC

参加費：男性6,500円
女性3,500円

対象：28歳～45歳くらいの
独身の人

定員：男女各12名

申込み締切：1月26日(日)

ナチュラル
婚活

岡谷ならではの体験を楽しみながら、心温まるひとときを過ごしませんか？

タイムスケジュール

15:45 集合、プロフィールカードの記入
16:15～旧岡谷市役所庁舎を見学
17:00～観光荘 うなぎを堪能
19:00～シルクスイート(お芋)でお茶会
19:50～マッチングタイム



参加
無料

オンライン開催

事前セミナー

婚活イベントへの基本的な心得、当日リラックスして参加できるアドバイスをお伝えします。

男性：1月24日(金)
20:00-21:30

女性：1月25日(土)
20:00-21:30

イベント詳細はこちら

右記QRコードのWEBサイトからご確認ください。サイトからお申し込みや、お問い合わせも可能です。



お申し込み・お問い合わせ

右記QRコードの公式LINE、もしくは電話からお気軽にご連絡ください。

TEL 090-3218-7761(担当：竹村)



公式LINE

運営・企画：(株) TKキャリアデザイン 協力：(福)岡谷市社会福祉協議会 / (一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

食育 ひろば

学校給食で人気の「キムタクごはん」を紹介します

「キムタクごはん」とは「キムチ」と「たくあん」を使った混ぜごはんです。むかしと比べて漬物を食べる機会が少なくなった子どもたちに、漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、長野県内の学校栄養士が考えました。キムチの辛さとたくあんの甘みや食感がよく合い、今では学校給食で人気の定番献立です。

〈キムタクごはん〉～学校給食メニューより～

栄養価(1人分)：エネルギー 296kcal / 食塩 1.0g



〈材料〉ごはん2合分

炊きたてごはん …… 2合分
長ねぎ …… 約10cm
豚もも肉(こま切れ) …… 50g
キムチ …… 45g
たくあん(またはつぼ漬け) …… 30g
炒め油 …… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
塩こしょう …… 少々

〈作り方〉

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② キムチとたくあんは粗くきざむ。
- ③ フライパンに油を引き、長ねぎ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、きざんだキムチとたくあんを入れて炒める。
- ⑤ 塩こしょう、薄口しょうゆで味をつける。
- ⑥ 炊きたてごはん⑤を混ぜる。

◆学校給食では辛みを抑えた「白菜キムチ」を使用しています。家庭ではキムチの量を加減してください。

◆考案当初のレシピではベーコンを使いますが、今回のように豚肉や長ねぎを入れるとボリュームが出ておすすめです。

◆いり卵を加えればチャーハン風に。いろいろアレンジしてみてください。



学校給食レシピをYouTubeで配信中
＼ おかやっ子給食で検索 ／



問合せ●健康推進課(内線1177)

大切な税について考えてみましょう 「税についての作文」・「税の標語」 表彰式

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した「税についての作文」と、全国間税会総連合会が募集した「税の標語」の岡谷市関係の入選者表彰式が、12月10日に市役所で行われました。11名の中学生が表彰され、諏訪税務署長や岡谷市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。

【税についての作文 入選者】（敬称略）

●長野県納税貯蓄組合連合会長賞

岡谷南部中学校 坂本 凜「税があるからこそ生活」

岡谷南部中学校 小林 凜桜「未来への保証」

●諏訪納税貯蓄組合連合会長賞

岡谷東部中学校 宮下 結衣「税金と日本の未来は隣合わせ」

岡谷北部中学校 辰野 来隼「税について理解を深める」

岡谷西部中学校 小平 千鶴「お互いを支え、苦しめている税」

●岡谷市長賞

岡谷南部中学校 大橋 真衣「税について考えたこと」

岡谷南部中学校 荻原 紅愛「消費税と私たちの社会」



【税の標語 入選者】（敬称略）

●全国間税会総連合会入選

岡谷東部中学校 木村 美黎

「調べよう 私たちの身近な税の 使いみち」

●諏訪税務署長賞

岡谷南部中学校 小坂 元気「納税は 社会のために ぼくらのために」

●諏訪間税会長賞

岡谷西部中学校 山崎 春輝

「皆で守ろう 税金を納めること 正しく使うこと」

●岡谷市長賞

岡谷東部中学校 小倉 滝斗「納税で みんなの未来を 育もう」

問合せ●税務課(内線1137)

トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



11/23 やまびこ国際スケートセンターで初滑り 元オリンピック選手による教室も

やまびこ国際スケートセンターで、30周年の節目となるシーズンの幕が開きました。同センターは1994年のオープン以来、30年間で約86万人、昨年も約14,000人が利用しました。この日は家族連れや子どもたち、クラブの選手など多くの人々が訪れ、平昌オリンピック金メダリストの菊池彩花さん、ソチオリンピック出場の上條有司さんによるスケート教室も開かれました。



12/2~6 障害者週間にあわせ 障がい者就労施設の物品販売会を開催

障がいのある人たちの社会参加を推進し、障がいに対する理解と認識を深めるための「障害者週間」（12月3日～9日）。この一環として、諏訪地域の障がい者就労施設などによる物品販売会が市役所1階ロビーで開かれ、5日間で15事業所が参加しました。野菜や加工食品、パンや駄菓子、手作り小物など多彩な品々が並び、訪れた多くの人が施設利用者と交流しながら買物を楽しみました。