

カルチャーセンター



冬の講座



～新しい年、何かを始めてみてはいかがでしょうか～

講座名	期間・回数・時間	内容	講師	受講料	材料費等	持ち物
～自分で着よう～ 着付け教室 定員20人	1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 (土曜日 全5回) 午前9時30分～11時30分	簡単な着付け、帯の締め方等を学び、気楽に和に触れてみてはいかがでしょうか。	島田美千子 先生	500円	無料	筆記用具 着物他
～御柱に備えて～ おもてなし料理 定員30人	1/26 2/2 2/9 2/16 (月曜日 全4回) 午前9時30分～11時30分	御柱祭を控え、おもてなしの料理でお悩みの方、ぜひご参加ください。	林 勇 先生	400円	4,000円	エプロン 三角巾 筆記用具
～私の歩んだ道～ 自分史をつくる 定員20人	1/20 (火) 1/27 (火) 2/12 (木) 2/17 (火) (全4回) 午前10時～正午	自分自身の歩んできた道をふり返し、自分の歴史をつづってみてはいかがでしょうか。	内田 礼介 先生	400円	無料	筆記用具
～楽しんで描こう～ 水彩画 定員20人	1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 (木曜日 全5回) 午後1時30分～3時30分	初めての方の講座です。基礎を学び、水彩画のみずみずしさ、透明感を自分の色で、スケッチブックに残してみませんか。	今井いさお 先生	500円	実費	筆記用具 4B鉛筆

12月22日(月) 午前9時より受付開始! =定員になり次第締め切ります=

- ▷ 受講料、材料費等を添えてカルチャーセンターまで
- ▷ 受付初日は、窓口以外の申し込みは受け付けません
- ▷ 託児を希望の方は、講座開講7日前までにはご連絡ください

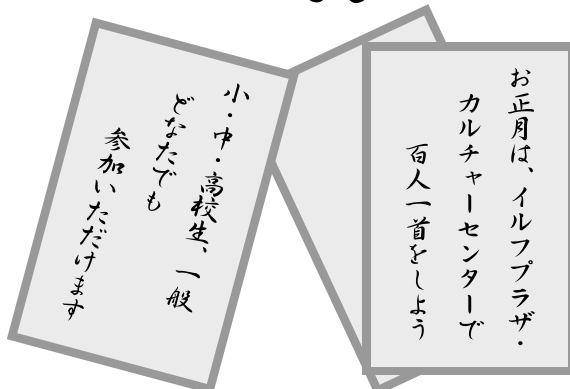
申込み・問い合わせは…

イルフプラザ・カルチャーセンター

☎24-8401

FAX 24-8442

ホリデイスクエア 百人一首カルタ会



日時 平成16年1月10日(土) 午前10時～

場所 イルフプラザ・カルチャーセンター
【第2・3和室】

参加費 200円

申込受付 12月19日(金) 午前9時～

参加費を添えて、イルフプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。

たけし

武井直也・斌親子彫刻展

— 展開と追求 —

信州の近代彫刻を支えた彫刻家に武井直也・斌親子がいます。渡仏して師事したブールデル流の厳格な追及による作品から、重量感あふれる立体としての表現へと展開した直也に対し、父の死後、本格的に彫刻を志した斌は、石井鶴三に学びながら、基本造形の本質を追求し、本質が見えるまではあえて表現を広げようとはせず、独創的な作品を生み出しました。今回の展覧会では、親子でありながら、対極に位置する彫刻家、武井直也・斌の彫刻作品を一堂に展示し、画業を紹介します。



「髪」 武井直也

2004年 1月25日(日) まで

■場 所 市立岡谷美術考古館 3階美術展示室

☎・☎ 22-5854

■時 間 午前9時～午後5時

■休館日 毎週月曜日・祝日の翌日・12月29日～1月3日

■入館料 大人【高校生以上】350円(250円)

小人【小・中学生】150円(100円)

※諏訪6市町村小中学生、市内高校または市内在住高校生は無料
() 内は10名以上の団体料金

恒例! 元旦行事

元旦マラソン ～新年のスタートに～

(財)岡谷市体育協会では「第25回市民元旦マラソン」を行います。新しい年の第一歩をご家族や仲間といっしょにさわやかな風を感じてみませんか。完走者には記念証をお渡しします。

●日 時…1月1日(祝) 受付:午前7時40分から
開会式:午前8時から

●集合場所…市庁舎前イベント広場

●コース…市役所→中央通り→岡谷駅→
本通り→市役所 [約2.5km]

●問合せ…スポーツ振興課 (☎22-8800)



元旦歩こう会 ～新年事始 健康づくりに みんなで歩きましょう～

市と包括医療協議会、歩け歩け連絡協議会で開催します。元旦の朝、気持ちも新たに、みんなで元気に歩いてみませんか。ご家族、お友達を誘ってご参加ください。参加者には記念品をお渡しします。

◇日 時…1月1日(祝) 午前7時から

◇集合場所…市庁舎前イベント広場

◇コース…2km、3kmがあります。

◇問合せ…健康推進課 (内線1183)



新年 凧あげ会

新たな気持ちで迎える新年、作った凧や自前の凧を持ち寄って、お正月のひとつき、ご家族そろって凧上げをしましょう。直接会場に凧を持ってお越しください。

◆日 時 1月1日(祝)
正午～午後3時

《雨天・降雪時中止》

◆場 所 岡谷湖畔公園
(マレットゴルフ場横)

◆講 師 西野 正 先生
(日本の凧の会会員)

◆問合せ イルフプラザ・カルチャー
センター



パパージ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

ぼくは、バスが大好き。毎日おばあちゃん
とシルキーバスを見に行くのが日課だ
よ。今日は注射に来ただけけど、ここは
シルキーバスがいっぱいきて、ごきげんだ
あ!!
☆平成14年2月17日生まれ。宗彦さん、真
美さんの子。



たかはし しゅんた
高橋 駿太くん
(長地出早2)

就学前のお子さんの写真を募集しています。お
子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんと
お母さんのお名前、住所、電話番号、コメント
をお書きの上、広報広聴までお送りください。



こしいし かな
輿石 香那ちゃん
(長地出早3)

わが家の アイドル

No.155

わたし、香那っていうの。去年の8月14
日に生まれたの。ちょっと遅かったけど
10月の始めに一人で歩けるようになった
の。うれしくて、うれしくて毎日家の中
でいっぱい歩いているの!だんだん上手に歩
けるようになったの。☆平成14年8月14日
生まれ。和久さん、美由紀さんの子。

食生活の トピックス

Vol.33

はじめまして、岡谷市食生活改善推進協議
会です。通称、食改(しょくかい)と呼ばれ
ています。自分や地域の食生活をよりよいも
のにしたいと、ボランティア精神で活動を行
っています。

今回から、食改員のおすすめレシピを紹介
していきますので、ぜひ、作ってみてくださ
い。初回は、お正月の料理です。手作りのみ
だと大変ですが、市販品も上手に使って、メ
リハリをつけると良いですね。



金銀蒸し
花びらもち風
すまし汁

食改員おすすめレシピ① 「スピードおせち料理」

	4人分材料	作 り 方
金銀蒸し	鶏ひき肉 … 100g 薄口しょうゆ … 小さじ1 日本酒 … 小さじ1 みりん … 小さじ1 クコの実 … 小さじ2 片栗粉 … 大さじ1 卵 … 4個 砂糖 … 大さじ2 塩 … ミニスプーン1 (1g) 片栗粉 … 大さじ4 サラダ油 … 小さじ1	①ひき肉は調味料と少量の水で水気がなくなるまで煮て、すり鉢でなめらかにすり、片栗粉をまぜておく。 ②卵はゆでて白身と黄身にわけ、別々に裏ごす。ざるでもよい。 ③それぞれの卵に、砂糖、塩、片栗粉を半分ずつまぜる。 ④四角い型に薄く油を塗り、白身を敷き詰める。その上に、鶏肉のミンチを敷き、ところどころクコの実をちらす。さらに黄身を重ねて敷き詰め、平らに押さえる。蒸気の上があった蒸し器で15分蒸す。型でなくラップに包んでレンジにかけてもよい。冷めたら切る。
花びらもち風すまし汁	白玉粉 … 100g 豆腐 … 40g ゆで銀杏 … 8個 しめじ … 40g にんじん … 5センチ長さ だいこん … 5センチ長さ みつば … 4本 だし汁 … 600cc しょうゆ … 小さじ1 塩 … 小さじ1/2	①にんじんとだいこんは1センチの幅の拍子切りを4本ずつ用意し、ゆでておく。 ②白玉粉は豆腐を加えてよくこね、足りない分は水を加えて、耳たぶくらいの硬さにし、8等分にしたら、5ミリ厚さの楕円形に伸ばし、銀杏、にんじんかだいこんをはさみ2種類8個作る。半分に折り端をしっかりと押さえて止める。沸騰した湯で静かにゆでて水にとり、水気を切っておわんに入れる。しめじをゆでて、そえる。 ③だし汁にしょうゆと塩で味をつけ、沸騰させ、おわんに注ぐ。ゆでて3センチに切ったみつばをちらす。

◎料理の問い合わせは、お近くの食改員まで。

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811 内線1182)

みんなの 声

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
地域振興

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

岡 11月のはがきなどから
谷病院のソフト面が大分変わりました。8月に実施された基礎検診の結果、再診が必要との通知が届き、早速指定された病院に向向された項目のため、その診察に訪れる市民が多く驚きました。入院の経験はありませんが、麻酔を行う検査とのこと、気持ちの動揺は隠せませんでした。検査準備が始まり、血圧、体温、点滴、麻酔の方法等が細かく説明された際、看護師さんの言葉の末尾にいつも「ありがとうございますございました」の返語があり、患者の心に温かさを与えてくれました。役所関係は他の職場に比べ、とやかくいわれる今日。「ありがとう」「お大事に」の一語がどれほど病人々に元気を与えてくれたことでしょうか。一寸の暇もなく、医療に奉仕されている医師や職員のみなさんに感謝し、一層のご活躍を祈念いたしております。

（銀座・Sさん）

担当（岡谷病院庶務課） ありがとうございます。今後も市民のみなさまの健康を守る総合病院として、職員一同一丸となつて努力してまいります。

合 併市民懇談会に出席いたしました。女性と若い方たちが少なく残念でした。もう少し関心をもって考えてもらいたいと思いました。

（長地柴宮・Yさん）

大 事な選挙。投票をする人の少ないのはびっくりです。日本の進路を決める大切な一票。一人一人がもう少し責任を持ち考えましよう。

（湊・Hさん）

▼政治は遠くのできごとのように感じられますが、私たちの生活に深く関わってきます。もっと関心を持って積極的に参加していただきたいです。

毎 号楽しく読ませていただいております。色々な角度で情報を知ることができて何よりです。もう76歳の私ですが、94歳の母の世話をしたり、主人と共に空手道、護身道にたずさわり懸命にやっております。11月9日は箕輪町で護身道県大会が行われます。私も主人も家族共々参加します。

（田中町・Tさん）

▼ありがとうございます。これからも様々な情報を提供していきたいと思えます。護身道は健康にも良さそうですね。

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 一激動の時代を走りぬけた版画家たちの20年の歩みー 武井武雄主宰「榛の会 作品展」

展示中～平成16年1月21日（水）（最終日は午後5時閉館）

展示作品：全20冊分を一挙公開

昭和10年から始まった創作版画年賀状交換の会（版交の会）は、第3回から「榛の会」と改称され昭和29年までの20年間続けられました。このハガキを保管するための専用のアルバムも制作され、染の分野で人間国宝になった稲垣稔次郎や武井武雄などが装幀をしています。特に第2回目のアルバムは、表紙に蚕卵紙*を使用し、岡谷出身の武井武雄ならではの装幀となっています。ぜひ、ご来館いただき、激動の時代を走りぬけた版画家たちの20年の歩みをごゆっくりご鑑賞ください。

（*蚕卵紙…蚕の成虫である蛾が卵を産み付けた専用の厚紙のこと。蚕卵紙に蚕品種名などが記入され蚕卵紙のまま養蚕農家に販売された。）

☎ 武井武雄・愛蔵こけし図譜展 展示中～平成16年2月11日（水）

今でこそお土産物や郷土玩具として一般的な「こけし」ですが、昭和の始めころはこけしに目を向ける人はあまりいませんでした。その時代に武井はこけしに興味を持ち、当時の正確な地図をもとに東北地方の温泉地をチェックし、その土地の役場にこけしを作っている職人を紹介してほしいと頼み、こけし発掘に精を出し収集しました。昭和16年から3年かけて作成した「こけし図譜」は、浮世絵に使われる日本伝承木版を駆使して、あどけない、ほのぼのとしたこけしが表現されています。今回はこけし図譜全60点を原画とともに展示しています。ぜひ、ご鑑賞ください。

童画館からの お知らせ

12月21日（日）1階はらっぱにて、午後2時よりクリスマス会を行います。楽しいイベントがいっぱいです。ラムラム・サンタに会いに来てください。



▲愛蔵こけし図譜
熱海・玉山（福島）