

# おしゃべり

だける方、お子さんのス  
話題を募集しています！  
課まで。

わたしたち双子なんだよ。保育園に行っ  
てるお兄ちゃんのおつくんとたっちゃんが  
大好き。兄弟4人でアギトになったりガオ  
レンジャーになって遊んでるよ。

☆平成12年3月23日生まれ。孝幸さん、  
志織さんの三男、長女。



ささかわ さき  
**笹川 紗希** ちゃん(左) まこと  
**実慎** くん(右)  
(湊5)

## わが家の アイドル

No.135



おぐち あかり  
**小口 明莉** ちゃん

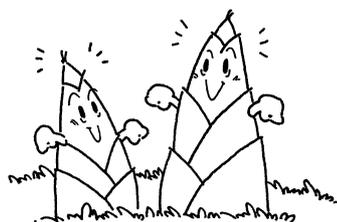
(本町4)

わたしはママのまねっこが大好き。おそ  
うじとおしゃべりが得意だよ。パパのお世  
話が上手で、ときどきパパにごはんを食  
べさせてあげるの。8月にはお姉ちゃんにな  
るよ！

☆平成12年11月24日生まれ。賢哉さ  
ん、香子さんの長女。

## 食生活の トピックス Vol.13

このコーナーでは、市民のみなさんが考えた「適塩で  
おいしく食べられる工夫した具たっぷりの味噌汁」16種  
類を随時紹介します。適塩味噌汁を食べて、味覚の再確  
認と健康づくりに役立てましょう。なお、市のホームペ  
ージ (<http://www.city.okaya.nagano.jp/>) にもカラーで  
掲載してありますのでご覧ください。レシピ集をご希望  
の方はお申し出ください。



### 1人分栄養価

エネルギー…64kcal  
たんぱく質…4.2g  
脂質…2.4g  
炭水化物…7.2g  
カルシウム…51mg  
塩分…1.2g

## はじめまして！ 適塩おかず味噌汁です

●「たけのこ味噌汁」…小学校6年生の男の子が考えた、こ  
の季節にはぜひ食べたいたけのこを使った味噌汁です。

### 4人分材料

ゆでたたけのこ…200g	だし汁…600g
だいこん…120g	(だし昆布…5cm・ 水…650cc)
油あげ…20g	味噌…大さじ2
にんじん…80g	
生わかめ…60g	

### ■作り方

- ①(昆布だしをとる) 鍋に水と、切り  
込みを入れた昆布を煮立て、沸騰直  
前に取り出す。
- ②だし汁に、いちょう切りのにんじん、  
だいこん、たけのこ、短冊切りの油  
あげを入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら味噌を溶く。
- ④仕上げに、食べやすく切ったわかめを入れ、一煮立ちさせる。



※担当 健康推進課保健予防 ☎ 4811 内線 1182

## みんなの 声

(▼は広報担当からです)

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。

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

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）  
地域振興課広報広聴係

3月のはがきなどから

3月1日号市民レポーターの古田幸子さんのリ

サイクルのご意見に、私も市民の一人として同感です。心がけ一つで町中がきれいですものね。私は常に買い物袋（リュックサック）等持参で、お店で袋をくださってもお断りしています。マナーを守ってみんなで環境問題に協力いたしましょう。

（川岸上・Mさん）

3月中旬、長地小萩の道端で休んでいたら、上の原小学校の4年生くらいの

4・5人の子どもたちが、「こんにちは、荷物を持ちますか？」と声をかけてくれました。とても感心しました。

（来庁者・匿名希望）

市役所の出張所がララオカヤにできると出てい

ましたが、大変便利でした。土日祭日職員が勤めてくださる。市民サービス面で非常にありがたいことだと思います。

（上の原・Mさん）

岡谷の地にお嫁にまいりまして、子どもたちは

5年生男子、4年生と2年生女子、家族は7人同居しております。すばらしい岡谷、住

みよい地、楽しく毎日を送っています。出身はちなみに下伊那の高森町です。

（堀ノ内・Sさん）

市内を走る国道や県道には、歩道がつけられて

いて、私たち老人や身体不自由な人々が安心して通行できることは大変ありがたいことです。モーターリゼーションに伴って、自動車通行量の急激な増大で車道はよく整備されてきていますが、その反面歩道はデコボコなどが目立ち、高齢者などの通行に危険を感じることもあります。予算的なこともあると思いますが、歩行環境整備のために、道路管理者の方のご配慮をお願いしたいと思うものです。

（本町・Tさん）

▼担当（土木公園課）交通弱者（高齢者・身体障害者・子ども）等の道路利用の安全性、利便性の向上のため、市

では「まちづくり実践活動市道等現況調査」を行っております。この結果に基づき、安全な歩行環境の整備を進めるため必要な箇所は、道路の改良および維持補修を行います。国道・県道の歩道も、整備補修等を引き続き国・県へお願いしてまいります。

## 進め！ラムラム王（童画館情報）

### 展示のご案内

#### ◆日本のプチ・ファール

熊田千佳慕の世界 —花と語り・虫と遊ぶ—

4月26日（金）～6月19日（水）

〈2階第1企画展示室〉

#### ギャラリートークとサイン会

日時 5月5日（日）午前10時～

場所 2階展示室

熊田千佳慕は幼少の頃ファール昆虫記の世界に魅せられ、90歳をこえた現在も虫や花の世界を緻密なタッチで描き続けています。「子どもたちにごまかしのない絵を」信条とする千佳慕の作品からは虫や花などの自然に対する暖かいまなざしが伝わってきます。この展覧会を通して自然の大切さも感じとっていただければ幸いです。



「花まつりのお客さま」  
熊田千佳慕

#### 展示作品

- ・ファール昆虫記の虫たち
- ・みつばちマーヤの冒険

「私と虫の間は人間と虫ではなく  
同じ自然からでた仲間なのだ」

—千佳慕—

#### ◆武井武雄絵本原画展 —ハメルンのふえふき—

4月26日（金）～7月10日（水）

〈3階武井武雄作品展示室〉

#### 【予告】

#### ◆安野光雅展…6月21日～8月28日

市内の小中学生、市内在住または市外から岡谷市内の高校へ通学している高校生は無料で入館できます。

※お問い合わせ…イルフ童画館（☎24）3319・FAX（21）1620）