



ニリンソウ(出早公園)
春のはかない植物群「スプリング・エフェメラル」の代表的な花のひとつ。



カタクリ(出早公園)
一面に広がるカタクリの花。群生地として名高い出早公園にて。



キクザキイチゲ(出早公園)
漢字で書くと「菊咲一華」。きれいな紫色!



ヤマエンゴサク(出早公園)
筒型の花を咲かせている山野草も見つけたよ。



小口薬師堂と桜
お堂は立川和四郎富昌の作。桜とのマッチングが風流。



ツツジ(鶴峰公園)
色鮮やかな競演。岡谷のツツジは、やっぱり最高!



八重桜
塚間川沿いの八重桜並木。ソメイヨシノが咲き終わったあとの楽しみ。



横河川の桜並木

「おうち時間」での「気づき」と新たなスタート

ふりむけば、岡谷の春

春よ、ふたたび

今年の春。花々はいつもと変わらず咲き誇り、新緑も芽吹いています。しかし、そのようすを見る機会は、例年より少なかったかもしれません。そこで、紙上で岡谷の春の風景をふりかえり、楽しんでいただければ幸いです。

身近な自然の恵みに
気づいた日々

家や地元にいる時間がふだんよりも長くなっているこの数か月ですが、岡谷での暮らしについて見つめ直してみると――

庭や畑で土にふれられること、あるいは、家から山や湖が見えること、少し足をのぼすと森のなかへ行けること…などなど、遠出をしなくても身近に自然があるという恵まれた環境です。併せて利便性もあるので、生活しやすいということが改めて感じられます。

引き続き、基本的な感染対策を行って気を引き締めながら、いろいろなたちで自然にふれてエネルギーを蓄えましょう!

美しい花々。
来年は存分に楽しめますように…

2. 「牛乳パックで簡単押し寿司」

これからも楽しんで料理することを続けてほしい、ということで、4ページでみなさんに投稿してもらった料理、「牛乳パックで簡単押し寿司」を紹介します。

材料や詳しい作り方はこちらから！
レシピを紹介した冊子は
市役所でも配布しています。



野菜たっぷりヘルシー、専用の型がなくてもできて、「おうちごはん」を彩ってくれる、カラフルで華やかなお寿司です。

健康推進課 栄養士
熊谷 鈴奈さん



「おうち時間」での「気づき」と新たなスタート

楽しく「おうちごはん」!

1. みんなでつくったね! 「おうちごはん」

ここ数か月の外出自粛で、家で食事したり料理をする機会が増えたという人も多かったのではないのでしょうか。お手伝いをした子どもさんもいたかもしれません。

市では、おうちでできる簡単なレシピを紹介する動画を配信し、新聞とフェイスブックで呼びかけて、市民のみなさんに「牛乳パックで簡単押し寿司」をつくっているようすを投稿してもらいました。

いっしょにつくったよ!



かわいくできたでしょ!

お手伝いするなかでいろいろな食材にふれられますし、年齢に応じてお手伝いする内容が変えられる料理です。いっしょにつくるという過程が楽しくて、子どもたちも「できた!」という達成感を感じたようですね。

健康推進課 栄養士
赤羽 恵実さん

下ごしらえをしよう!

牛乳パックで型をつくる
ラップは大きめに敷いてね!



野菜を切ったり
型抜きしたり。
みんなでやってみてね!



いり卵は手早く、
はしは3本以上使うと
いいですよ!
※できる人は錦糸卵でもOK

ごはんを重ねていこう!

3種類のすし飯を作って
型に詰めて重ねていきます!



青のり



鮭フレーク・にんじん

しらす干し・白ごま

型抜きして
残った
にんじん

ごはんを型に
詰めるときは、
すみまでしっかり!



飾りつけて完成!

ひっくり返して飾りつけ
のせる具はいろいろと
アレンジしてみてください!



3. ほかにレシピいっぱい

★「野菜万菜レシピ」と「野菜たっぷりうちごはんレシピ」は、
岡谷市ホームページ → くらし・手続き → 医療・健康 → 食育情報 → 野菜レシピ より閲覧可能です。



ささげと油揚げの煮びたし
(野菜万菜レシピ)



セロリとツナのごま味噌サラダ
(野菜万菜レシピ)



もりもりまぜまぜごはん
(野菜たっぷりうちごはんレシピ)



どちらの野菜レシピも
こちらから

問合せ●健康推進課(内線1177)

新型コロナに負けるな “おいしい岡谷”1店1品(逸品) テイクアウトプロジェクト

外出自粛の状況下で、市内の飲食店では宅配やテイクアウトを導入する取り組みが生まれました。岡谷市では、これらの取り組みを応援する「新型コロナに負けるな“おいしい岡谷”1店1品(逸品) テイクアウトプロジェクト」をスタートしています。



(掲載店: 5月15日現在)

ぜひご利用ください!



お店の紹介はこちらのQRコードから!

掲載は無料です! 掲載の希望はお気軽に!

対象店舗...デリバリーやテイクアウトを行える市内飲食店
募集期間...6月末まで随時受付
実施期間...6月末まで(状況により延長あり)
情報提供方法...市ホームページ
申込み方法...市ホームページ掲載の申請書を提出
※ホームページから直接申請、またはメール、FAXも可
※詳細は市ホームページでご確認ください。
「テイクアウト 岡谷」で検索!

【注意事項】
ホームページで紹介する店舗は、営業許可があり、テイクアウトやデリバリーサービスを実施するにあたり、食品衛生法を順守していることが必須です。お持ち帰りを新たにスタートするには、業態の変更が必要になる場合があります。必ず諏訪保健所へ事前に確認・相談を行ってください。
問合せ●諏訪保健所 食品・衛生課 ☎57-2929

問合せ●商業観光課(内線1453)

「おうち時間」での“気づき”と新たなスタート

おうちでかんたんトレーニング



外出を控える生活が続くなか、先月号の「広報おかや」では自宅でできる運動を紹介しました。「おうち時間」をきっかけに、運動を習慣化していきましょう。やまびこスケートの森のトレーナーが、家のなかでできる簡単サーキットトレーニングを紹介します。
※無理をしない、水分補給をするなど熱中症にならないよう気をつけて運動しましょう。



有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングは、脂肪燃焼と筋能力維持・向上などの効果が期待できます。1~4を順番にやってみましょう。
(目安: 1セット3分、1日1~3セット行いましょう)

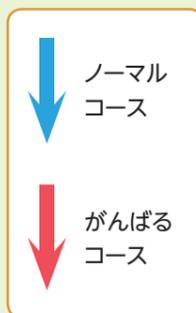
監修: (株)やまびこスケートの森トレーニングセンター

1 もも上げ20回



有酸素運動

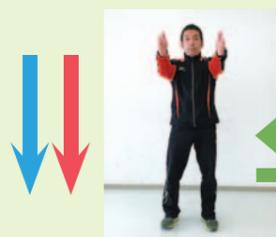
- 脚を肩幅に広げ、膝を曲げてももを上げます。
- 左右交互に行いましょう。
- 上半身が前のめりになったり後傾しないように注意しましょう。



実施時の注意点

- ★安全な場所で行う
足が滑らないかチェックしてから行う
- ★息を止めない
数を数えながら行う
- ★鍛えているところを意識する
- ★痛みを感じる場合は行わない

2 スクワット10回



横から見た姿勢

下半身の筋肉を刺激します

- 脚を腰幅に開いて立ち、つま先は膝と同じ向きにします。
- お尻を後ろへ突き出すように、股関節から折り曲げます。
- 立ち上がるときはゆっくりと元の姿勢に戻ります。



動画はこちらのQRコードから!

1 もも上げ20回



有酸素運動

3 もも上げひねり20回



お腹周りを刺激しながら有酸素運動

- 上体を左右に大きく動かしてからだをひねり、肘と膝を近づけるようにももを上げます。
- 左右交互に行いましょう。

4 上肢運動10回



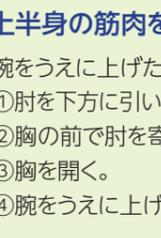
いち



にー



さん



しー

上半身の筋肉を刺激します

- 腕をうえに上げた状態から
- ①肘を下方に引いて肩甲骨を寄せる。
- ②胸の前で肘を寄せる。
- ③胸を開く。
- ④腕をうえに上げる。