

カバーページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

ぼくは乗り物が大好き。特に消防車が大
好き。アギトのまねしてソファーから飛び
おりたり、生傷をいっぱい作るのが特技
だよ。

☆平成11年10月5日生まれ。徳寿さん、
朱美さんの長男。



ますざわ きしょう
増澤 希将 くん

(小井川)



いwasaki りな
岩崎 里奈 ちゃん

(川岸東4)

わが家の アイドル

No.136

わたしは、りなです。4月から保育園へ
行ってます。ブロック遊びとすべり台が大
好き。トトロの歌も歌えるよ。

☆平成10年12月22日生まれ。賢さん、
清美さんの長女。

食生活の トピックス

Vol.14

てきえん みそ 適塩おかず味噌汁

第2弾

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をこらした具たっぷり味噌汁」を紹介します。味覚の再確認と健康づくりに役立てましょう。

『野菜炒め汁』



4人分材料

キャベツ……………100g
にんじん……………80g
たまねぎ……………100g
豚こま切れ肉………80g
だし汁……………520cc
(だし昆布…5cm、かつ
お節…8g、水…600cc)
味噌……………大さじ2

1人分栄養価

エネルギー……………67kcal
塩分……………1.0g

◆作り方

- ①(1番だしをとる)鍋に水と、切り込みを入れた昆布を煮立てる。沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を入れて沸騰したら、火を止めてしばらくおき、布巾でこす。
 - ②キャベツは小さく切り、にんじんは皮むき器で薄くそぎ、たまねぎは薄切りにする。
 - ③野菜と豚肉は炒めておわんに入れる。
 - ④だし汁に味噌を溶き、野菜炒めの上から注ぐ。
- ※チンゲン菜、もやし、小松菜を入れてもよい。

『こってりみそしる』



4人分材料

豆腐……………120g
たまねぎ……………80g
もやし……………80g
キャベツ……………80g
ピーマン……………40g
にんじん……………40g
油あげ……………40g
長ねぎ……………20g
だし汁……………520cc
(だし昆布…5cm、かつ
お節…8g、水…550cc)
味噌……………大さじ2弱
ごま油……………小さじ2

1人分栄養価

エネルギー……………116kcal
塩分……………1.0g

◆作り方

- ①(1番だしをとる)鍋に水と、切り込みを入れた昆布を煮立て、沸騰する直前に昆布を取り出す。かつお節を入れ沸騰したら、火を止めてしばらくおき、布巾でこす。
- ②たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは薄いちょう切り、ピーマンは食べやすく切る。
- ③フライパンに、ごま油を熱し、野菜を炒める。
- ④だし汁に、さいの目の豆腐、短冊切りの油揚げを入れて煮立ったら、味噌を溶く。
- ⑤味噌汁に、野菜炒めを入れる。

※担当 健康推進課保健予防 (☎) 4 8 1 1 内線 1 1 8 2)

みんなの

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
ナツ写真、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



塚間川沿いの桜並木

花 4月のはがきなどから
便りがしきりに聞かれ、満開の花に心もそぞろの候となり、これからは花シーズンで暑くなし、寒くなしのよい季節ですね。入学に進学にまた就職にとそれぞれ新しいスタートですが、心も体も健やかであってほしいと願います。
(川岸上・Nさん)

春

爛漫、あちこちに梅、あんず、もくれん、桜の花盛りで、大分早い春の訪れに戸惑っています。狭庭にはスイセン、ヒヤシンス、パンジーなどが、我先にと咲き競っています。陽気に誘われて庭に出れば花々の良い香りがただよっています。そのうちに塚間通りの八重桜も咲くでしょう。毎年きれいな八重桜の花見をさせてもらっています。今年も元気に春を迎え

られたことを感謝して、毎日
を有意義に過ごしたいと思う
今日このごろです。
(大栄町・Nさん)

▼塚間町の八重桜もきれいに
咲いて天気も良くてよかったですね。

こ

この時期、畑をたがやすと毎年冬眠しているカエルを掘りおこしてしまます。まだ寒いだろうから別の場所に穴を掘って少し土をかぶせてやります。10日位してその場所からはい出した跡が見られるのでほっとします。
(長地柴宮・Oさん)

週

5日制は、心配…。でも、学校にまかせっぱなしだった部分も多かったと思います。友だちと遊んだり、部活にはげんだり、家事をしたりする時間が増えるのでいいと思えました。勉強(学校)だけでは学べないことが沢山あると思います。
(加茂町・Kさん)

▼市でも市の施設を無料開放したり、公民館では子ども学級を開設しています。みなさん積極的に参加して、自然と親しんだり地域の方と交流を深めて、学校だけでは学べないことを学んでください。

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—

展示中～6月19日(水)

〈2階第1企画展示室〉

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

昆虫たちのふしぎな生態や、美しい花々の精緻なイラストをぜひご覧ください。特に子どもさんは必見です。

◆武井武雄絵本原画展

展示中～7月10日(水)

〈3階武井武雄作品展示室〉

展示作品

・ハメルンのふえふき

「ハメルンのふえふき」は、

古くからヨーロッパに伝わるよく知られているお話です。物語の中にただよっているふしぎな妖しいような空気や、異国の感じがよく表現された武井の代表作です。

◆榛の会作品展 (第1回)

展示中～7月末

〈3階武井武雄作品展示室〉

「榛の会」は、昭和9年に武井武雄が提案し、主宰した年賀状の交換会です。翌年第1回が行われました。昭和12年に「榛の会」とあらためられ20年間に渡り続けられ、恩地孝四郎や関野準一郎など当時の日本版画界を代表する50名が参加しました。年賀状を全員に送り互いに研鑽を積みましました。第1回目はその中からの武井武雄や初山滋など8人の作品を紹介しします。



※お問い合わせ…イルフ童画館 (☎24) 3 3 1 9 ・FAX(21) 1 6 2 0)