

# おページの

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、公園ですべり台とかブランコで遊ぶのが大好き。食べ物はブドウが大好き。二つ上のお姉ちゃんとケンカしながらミニモニを踊って遊んでいます。

☆平成11年10月18日生まれ。竜平さん、佳美さんの長男。



いしはら かずま  
石原 和真 くん

(長地梨久保2)

## わが家の アイドル

No.137



いけだ ひろむ  
池田 拓夢 くん

(赤羽2)

ぼくは、4月から保育園に行ってるよ。いろいろなことに興味が出てきたんだ。サッカーが大好き。毎日ボールをけて遊んでるよ。将来はサッカー選手になりたいな。  
☆平成10年11月15日生まれ。孝則さん、美紀さんの長男。

## 食生活の トピックス Vol.15

### 食中毒にご用心

(7月～9月に多く発生しています)

食中毒は、目に見えず、においもしません。「腐る」とは別のものですから、「におい」や「糸を引く」などという判断は危険です。また、火を通せば大丈夫とは言いきれません。なるべく食べきれぬ量を作るようにしましょう。

- ①料理をする前や食事の前には、石けんで手を洗きましょう。
- ②肉・魚・卵は充分加熱しましょう。野菜などは流水でしっかり洗きましょう。また、生で食べるものは新鮮なものを食べる直前に用意しましょう。乳幼児や高齢者など体力のあまりない人は、特に注意しましょう。
- ③作ったらすぐに食べるようにしましょう。時間が経過するほど食中毒菌が増えます。

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811内線1182)

## てきえん みそ 適塩おかず味噌汁

## 第3弾

『ぶったまげ』 男の子が考えたカレー味の味噌汁です。梅雨の肌寒いとき、夏場の暑いとき、食欲がわく一品です。緑黄色野菜を入れると、見た目も美しくなります。



### 1人分栄養価

エネルギー……66kcal  
塩分………1.0g

### ◆作り方

- ①(煮干だしをとる) 鍋に水と、頭と腹わたをとり半分に分けた煮干を入れて、煮立てる。
- ②だいこんは短冊切り、にんじんはちょう切り、じゃがいもは角切り、たまねぎはうす切りにする。
- ③だし汁に野菜を入れて、軟らかく煮る。
- ④カレールーを溶かし、味噌を入れて仕上げる。

### 4人分材料

じゃがいも………120g  
だいこん………80g  
たまねぎ………80g  
にんじん………80g  
だし汁………600cc  
(煮干………12本・  
水………650cc)  
味噌…大さじ1強 (20g)  
カレールー………12g

# 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  
ナッパ写真、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

5月のはがきなどから

## 5

月15日号シルキーバス  
沿線スポット拝見しま

した。岡谷にこんなよい場所があること全く知りませんでした。私もぜひ歩いてみるつもりです。暦の上にも「緑の日」ができたように、樹木は汚れた空気を浄化してくれるし、森林浴もできます。四季の移り変わり、春は若葉、夏は新緑、秋には赤や黄色で山々を染め、また冬はキラキラ木花を咲かせ、目を楽しませてくれます。自然は不思議なものです。樹木を大切に育て四季折々の美しい風情を満喫したいものです。また次回が楽しみです。（川岸上・Nさん）

## す

いせん・芝桜の押し花です。



（田中町・Aさん）

## 日

曜日にはラオカヤの市役所出張所に行き、用事を済ませることができました。今までは平日午後5時15分までしか市役所が開いていなかったの、仕事をしてい

る者にとって、とてもありがたいと思います。市役所と違いとても身近に感じました。（川岸東・Mさん）

## 今

年より仕事を引退。しばらくぶりにゆつくり

しています。今年中くらいは？そんな訳で、広報おきゃをゆつくり見る時間がとれ、クイズに応募してみました。5月1日号広報の高齢者学級湊教室に魅力的科目が多いので受けてみようかな、と思います。（今井・Oさん）

## 久

しぶりに広報おきゃを読みました（忙しいも

のでついつい…）。岡谷に来て14年。冬が来ると寒さが身にこたえて、皮下脂肪をたくわえてしまうハメになり（すこい言い訳…）、毎日の生活に精一杯で、こんなに身近にサークルや地域活動をしている人たちがいるのだなあと、新しい発見があり、なんとなくうれしくなりました。広報おきゃ、これからもがんばってください。楽しみにになりました。（川岸上・Yさん）  
▼ありがとうございます。みなさんに興味をもつて読んでいただけるよう、これからもがんばります。

## 進め！ラムラム王（童画館情報）

### 展示のご案内

#### ◆熊田千佳慕展

展示中～6月19日（水）（最終日は午後5時閉館）

会期が残りわずかとなりました。

千佳慕の描く虫や花からは自然の美しさ、大切さが伝わ

ってきます。子どもさんと一緒にぜひご覧ください。

#### ◆安野光雅展

6月21日（金）～8月28日（水）

（最終日は午後5時閉館）

展示作品

（絵本原画）	ふしぎなえ	さかさま
	ABCの本	もりのえほん
	昔咄きりがみ桃太郎	野の花と小人たち
（風景画）	安曇野	

1926年、安野光雅は島根県津和野に生まれました。小学校教師を経て絵本作家となり、1968年「ふしぎなえ」でデビュー

一。ポーロニャ国際児童図書展グラフィック大賞や国際アンデルセン賞画家賞などを受賞し、国際的にも高く評価されています。また絵本だけでなく、装丁、エッセイなどいろいろな分野で活躍しています。近年は風景画にも力を注いでいます。

今回は、彼の絵本の不思議な世界に焦点をあて、画風や技法の違った作品を紹介します。また、水彩の風景画の中から「安曇野」も展示します。多感多才な画家、安野光雅の世界をお楽しみいただけると思います。



© ANNO AND ANNO ART MUSEUM  
「ふしぎなえ」

市内の小・中・高生（市内の高校在学者含む）は入館料が無料です。

休館日 木曜日 開館時間 午前9時～午後6時

※お問い合わせ…イルフ童画館（☎24-3319・FAX 21-1620）

5/25

## 岡谷市消費者の会30周年を祝う会開催

昭和49年に発足し30周年を迎え、カノラホールにおいて会員や来賓約300人が出席し、式典を開催しました。

同会は、環境保護やリサイクルの大切さを訴え、活動を行ってきました。活動の輪を広げる決意を新たにしました。



5/26

## 第4回塩嶺王城パークライン10マイルマラソン

さわやかな新緑のなか、全国から集まった362人が参加しました。「心臓破り」といわれる

坂道を、選手たちは懸命に走りました。参加した男性は「最後の下り坂がきつかったけれど、周りの景色がきれいで楽しかった」と語っていました。



カ

メ

ラ

5/27

## 中央町再開発ビル等利用に係る各種団体懇談会開催

おかや東急撤退・諏訪湖ハイツ譲渡打診により今後の利用について、多くの団体のみなさんからご意見を聞くため懇談会が行われました。



中央町再開発ビル3・4階・諏訪湖ハイツの利用方法についてご意見をお聞かせください！

●中央町再開発ビル…6月末まで

●諏訪湖ハイツ…7月末まで

岡谷市役所 企画課 ☎23-4811内線1523 FAX 24-0689

E-mail [kk@city.okaya.nagano.jp](mailto:kk@city.okaya.nagano.jp)

5/29

## 湯殿山で消防総合訓練

岡谷消防署は、取り壊し前のホテル棟を利用し、東海地震を想定した消防総合訓練を、署員、消防団約160人が参加し行いました。県消防防災航空隊のヘリコプターも参加し、大規模化する災害に対応した訓練を行いました。



6/2

## 諏訪湖および河川一斉清掃へ5000人が参加

市内全域で、約80団体5000人が参加し、ゴミ拾いを行いました。釜口水門付近では、アレチウリの除伐も行いました。諏訪湖アダプトプログラムや各種団体による清掃活動により、ゴミの量は減少していました。



リ

ポ

ー

ト



6/7

## テクノプラザおがや オープン 工業振興課はテクノ プラザおがやに移動

岡谷市の産業振興の拠点施設として、新技術・新製品の開発、熟練技術の伝承、人材育成、受発注体制の強化、高度情報化の推進など支援します。

