

市民プール開場に

あたり

6月14日に発生した市民屋内プールにおける、市内小学校1年生の死亡事故につきまして、市民のみなさまをはじめ関係各位に大変ご迷惑おかけいたしましたことを、心からお詫び申し上げます。

ご本人のご冥福をお祈りし、ご家族のみなさまに深くお悔やみとお詫びを申し上げます。また、当日救急措置等にご協力いただいたみなさまに、心からお礼を申し上げます。

このような痛ましく悲しい事故を二度と起こさないために、プール施設の管理体制の充実を図り、7月1日から屋内プールを再び開場いたしました。

今後は安全第一に、安心して利用していただけるよう、施設の管理運営に万全を期してまいります。

市民のみなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



カメラ レポート

7/5



願いがかないますように

あやめ保育園では七夕の日を迎え、願いごとを書いた短冊や自分たちで作った折り紙をきれいに飾りつけ、代表の園児たちが1人ずつ、天の川に届くようなおおきな声で自分の願いごとを発表しました。



7/1

ベトナム省知事が来岡

ベトナム社会主義共和国トアティエンフエ省のグエン・バン・メー知事ら一行11人が市役所に林市長を表敬訪問しました。テクノプラザおかやで経済交流会を行い、先進地である岡谷の企業からの投資支援を呼びかけました。その後市内の宮坂製糸所や農業生物試験場を視察しました。

お宝ページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

ひょうきん者のお兄ちゃんは毎日弟を笑
わすことが楽しみのひとつです。

電車大好き！線路をつなげて町をつくっ
ています。

☆平成9年8月24日生まれ。平成13年
7月25日生まれ。哲夫さん、了子さんの
長男、次男。



まきぶち 巻 潤 くん (右)
ゆうや 優也 くん (左)
はやと 勇人 くん (左)
(塚間町1)

わが家の アイドル

No.138



うちやま てる 耀 くん
内山 耀 くん
(湊5)

ぼくは、ハリケンジャーが大好き。お兄
ちゃんかけるの翔くんといっしょに遊んでいる
よ。ベビーブーさんが大好きで、いつもい
っしょ。寝るときもいっしょだよ。
☆平成11年12月16日生まれ。昭久さ
ん、美和さんの次男。

食生活の トピックス

Vol.16

てきえん みそ 適塩おかず味噌汁 第4弾

市民のみなさんが考えた「適塩でおいしく食べる工夫をした具たっぷりの味噌汁」を紹介しています。今回は、暑い日にぴったりの2品です。

『サラダでみそしる』



4人分材料

レタス……………80g
きゅうり………1本(90g)
プチトマト…8個(80g)
卵……………2個
だし汁……………600cc
(だし昆布…5cm、かつ
お節…8g、水…650cc)
味噌……………大さじ2弱
マヨネーズ…小さじ4

小学生の考えた冷たい味噌汁です。

1人分栄養価

エネルギー……………93kcal
塩分……………1.2g

◆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火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を入れて沸騰したら火を止める。しばらく置いたら布巾でこす。
- ②プチトマトは半分に切り、レタスは一口にちぎる。きゅうりは斜め輪切りにする。
- ③卵は半熟にして殻をむき、半分に切る。
- ④だし汁に味噌を溶き、冷たく冷やしておく。
- ⑤器に野菜、卵を盛りつけ、冷たい汁を注ぐ。
- ⑥好みでマヨネーズをかける。

『ピリッとまろやかみそしる』



4人分材料

だいこん……………120g
豆腐……………120g
えのき……………80g
白菜キムチ……………60g
茹でたけのこ……………80g
豚こま切れ肉……………80g
にら……………80g
つきこんにやく……………80g
卵……………2個
だし汁……………520cc
(だし昆布…5cm、かつ
お節…8g、水…550cc)
味噌……………小さじ4

小学生が考えたキムチ味の夏バテ予防、食欲増進味噌汁です。

1人分栄養価

エネルギー……………169kcal
塩分……………1.3g

◆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。かつお節を入れて沸騰したら、火を止めてしばらくおき、布巾でこす。
- ②えのきとにらは4センチの長さに切る。
- ③たけのこは4センチの短冊切り、だいこんはいちょう切り、豆腐はさいの目、つきこんにやくは食べやすく切る。
- ④だし汁に、豚肉、だいこん、たけのこ、つきこんにやく、えのき、にらの順に軟らかく煮る。
- ⑤豆腐を加えて味噌を溶き、キムチを加える。
- ⑥卵を溶き入れて、火を止める。

※担当 健康推進課保健予防(☎23-4811内線1182)

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

6月のはがきなどから

樹

木のはがきも日ごとに深まってまいりましたね。

5月25日「消費者の会30周年を祝う会」に参加しました。

私が入会した当時は、どんなことをしていったらよいのか模索の状態だったのが、役員の方や会員みなさんの数々の活動と努力でこんなに立派な会になりました。この上ない喜びです。会長さんのすばらしい挨拶が続いて、アイデアいっぱい寸劇、鎌田先生の講演、そしてペットボトルからできたという品の披露等、感動存分なすばらしい一日でした。会のますますの繁栄を祈念しつつ家路につきました。役員みなさん本当にご苦労様でした。

(川岸上・Nさん)

新

緑の季節、ニセアカシアも終わりつつある先日、ニセアカシアのハチミツを購入しました。すごくおいしく、あの甘い香りが食事にプラスになります。

(川岸中・Nさん)

我

が家のイチイの木の花を育てました。今年も枝の剪定作業が近づいているので、この葉は除去しなくてはなりません。今度葉作りを始

めたら、鳥の名前くらい調べてみようと思います。それにして道路沿いの排気ガスの多い場所をなぜ選んだのだろうと不思議に思います。

(長地柴宮・Oさん)

私

の友達にリウマチの方が出て仕事をしている人がいます。岡谷病院にリウマチ科ができれば喜んで行くでしょう。私もうれしく思っています。自分も体調があまりよくないので、岡谷病院の内科へ通院しています。年を取ればいろいろ出てきますね。

(川岸上・Mさん)

広

報に載っていたシルキーバス沿線スポット①へ地図を見ながら行って来ました。自分たちの住んでいる近くに、こんなにもすばらしい所があることを知りませんでした。(堀ノ内・Oさん)

広

報おかの紙面が以前より読みやすくなりました。紙も良くなり写真も多くなりわかりやすいです。これからも市民にわかりやすい紙面を期待しています。

(幸町・Kさん)

▼ありがとうございます。これからも読みやすくなりやすいよう心がけます。

進め！ラムラム王 (童画館情報)

展示のご案内

◆安野光雅展

展示中～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

野の花と小人たち

昔咄きりがみ桃太郎

もりのえほん

(風景画) 安曇野

◆武井武雄絵本原画展

展示中～9月25日(水)

展示作品

ジャックとまめのき



© ANNO AND ANNO
ART MUSEUM

「昔咄きりがみ桃太郎」

夏休み絵本づくりのお知らせ

世界でたった1冊、いつまでも大切にとっておきたい自分だけの絵本をつくりませんか。いろいろな思い出・日常のできごと・自分でつくったお話など、内容は自由です。

日時 平成14年8月3日(土)・4日(日)・11日(日)
午前10時～正午

募集人員 小中高生 先着25名(低学年の子どもさんは保護者同伴)

参加費 200円(7/28までに参加費を添えて申込みください)

内容 飛び出す絵本(小さなサイズなので手軽にできます)

※詳細はイルフ童画館までお問い合わせください。

はらっぱからのお知らせ (8/8(木)は休館)

●夏休み中8月2日(金)～11日(日)まで毎日のはらっぱのイベントが行われます。みんなで遊びにきてください。

平日：午前10時30分～ 日曜日：午後2時～

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・FAX21-1620)