

おページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

はじめまして、たくとです。お魚が大好きです。骨も焼いて食べちゃうよ。大きくなったら、ピーターパンみたいになりたいな。

☆平成11年8月30日生まれ。知幸さん、和恵さんの長男。



すがま たくと
須釜 琢人 くん

(長地小萩3)

わが家の アイドル

No.140



かさはら はやと
笠原 颯人 くん

(赤羽2)

ぼくは2歳になったばかりだよ。車とウルトラマン、それから6歳になるお兄ちゃんが好き。お兄ちゃん、テレビばかり見てないでぼくといっしょに遊んでね。

☆平成12年8月15日生まれ。誠司さん、明美さんの次男。

食生活の トピックス Vol.18

●食生活改善普及運動

10月1日～31日まで食生活改善普及運動を実施します。自分の食事を見直す期間です。

- 食事を楽しんで食べていますか。
 - 1日3食規則正しく食べていますか。
 - ごはんなどの穀類をしっかり食べていますか。
 - 主食・主菜・副菜を基本に食事をしてますか。
 - いろいろな食材を組み合わせていますか。
 - 自分の適正の体重を知っていますか。
 - 食塩や脂肪は控えめにしていますか。
- できることから始めましょう。

※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6弾

『親子みそしる』



とり 鶏肉と卵でおいしさアップ。彩りも良い味噌汁です。

1人分栄養価

エネルギー……112kcal 塩分………1.1g

◆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、沸騰直前で取り出す。かつお節を入れて沸騰したら、火を止めてしばらく置いて、布巾でこす。
- ②玉ねぎはうす切り、にんじんとだいこんは2ミリの千切り、ほうれん草はさっと茹でて水にとり、絞って3cm長さに切る。
- ③鶏ひき肉とこしょう、片栗粉をよくこねて、直径2cmの肉団子にする。
- ④だし汁を煮立て、肉団子を入れ、火がとるまであくを取りながら煮る。
- ⑤玉ねぎ、にんじん、だいこんを加え軟らかく煮る。
- ⑥味噌を溶きいれ、ほうれん草、溶き卵をさっとまわし入れる。
- ⑦一煮立ちしたら、火を止める。

4人分材料

玉ねぎ……………200g
にんじん……………60g
だいこん……………80g
ほうれん草……………80g
卵……………1個
鶏ひき肉……………120g
片栗粉……………大さじ1
こしょう……………少々
だし汁……………750cc
(だし昆布…5cm、かつお節…8g、水…780cc)
味噌……………大さじ2弱

みんなの 声

(▼は広報担当からです)

みんなの

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

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。

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴係

8月のはがきから

8月1日号終戦特集を見て、みなさんよく無事に帰ってこれた、ご苦労さまでした。私は女学生で内地に

いました。五つの学校が集団で住み込みで軍需工場へ働きに行きました。食料は粗末で大根葉の入ったごはん。それに昼夜三交代で仕事に追いまくられ、娘心におしゃれもできず、クレンザーの固まりが石けんで、そんな物で顔を洗い、油だらけの衣類も洗濯し、シラミがうようよ体中かゆい。着る物は下着まで黒一色。物干し場、ふる場、押入れ、いたるところシラミだらけ。今の人たちはそんな言葉すら知らないでしょうが、戦時中の私の思い出話です。そのほかいろいろありますが、忘れることのできない話です。二度とこんなことがあってはいけませんね。

(川岸上・Mさん)

早

いもので戦後57年。二度と悲惨な目にあわないよう、若い人たちも心を引きしめないと、日本の将来が心配ですね。

(長地柴宮・Mさん)

最

近シルキーバスに乗っています。暑くて子ども

もたちを連れて外出することがおっくうになっていましたが、シルキーバスのおかげでほとんど毎日色んな所へ行っています。(加茂町・Kさん)

広

報のおかげで色々なことがよくわかりうれしく思っています。シルキーバスに乗ったときのことです。中学生くらいの子二人が一番後ろの4人席にゆつたりと座っていました。停留所に着くたびに自分の荷物を膝にのせ、「誰か乗って来るといいたいよ」と二人で話し、そのつど席を詰めて、いつでも座れるように用意していました。前の席にいた私は、すぐくうれしく、さわやかな1日を過ごすことができました。それから何日かした日、シルキーバスに人がいっぱい、後ろの席だけ二人分あいていました。そこに座っていた中学生二人に「詰めてもらえませんか」と言うと、すごくいやな顔をされ、ほんの少しだけよっただけで、自分の荷物も横に置いたまま。私と主人はたくさん荷物を抱えたまま、まよやかな気分が帰ってききました。この二組の中学生の違いに色々なことを考えさせられました。(今井・Sさん)

進め！ ラムラム王 (童画館情報)

展示のお知らせ

◆～色彩と空間を操る

スロヴァキアの絵本画家～

ドウシャン・カーライ展

展示中～11月26日(火)

(最終日は午後5時閉館)

展示作品・「どきどきおんがくかい」
・「カエルのおんがくたい」
(日本の子どものために書き下した絵本)
・「真夏の夜の夢」
・「不思議の国のアリス」
・「鏡の国のアリス」 ほか

◆モーリス・センダック常設展

「鏡の国のアリス」
(新潮社1991年)より



◆大沢コレクション展

9月27日(金)～11月26日(火)

故大沢三武郎氏がコレクションした武井武雄の童画の代表作11点を展示します。

展示作品 「開花前線北上中」・「五人の楽師」・「Le coqN.1号」・「不思議海峡」・「遊ぶ妖精たち」・「神様とお化け」 ほか



「五人の楽師」 武井武雄

《人形劇公演のお知らせ》

中京女子大学児童学科の学生のみなさんが授業で取り組んできた人形劇の公演です。ぜひ子どもさんと一緒に見に来てください。

日時 9月28日(土) 午前10時～正午

場所 イルフ童画館 はらっぱ

内容 ◆人形劇…三びきのこぶた・なかよし

◆おねえさんとあそぼう

(入場無料)

※お問い合わせ…イルフ童画館 (☎24-3319・FAX21-1620)