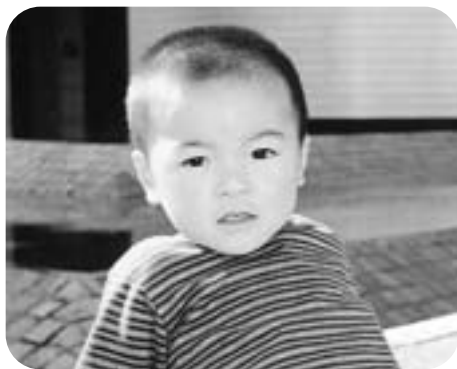


おしゃべり

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

“お母さんといっしょ”のテレビが大好きで、歌やダンスが始まると一緒に踊るのがお気に入り。お兄ちゃんやお姉ちゃんと一緒に遊んでいます。最近は何でも自分でやるのが楽しみなんだよ。

☆平成13年7月7日生まれ。学さん、宏子さんの子。



さ さ うち た く や
佐々内 拓哉くん

(川岸中1)

就学前のお子さんの写真を募集しています。お子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんとお母さんのお名前、住所、電話番号、コメントをお書きの上、広報広聴までお送りください。



ふじたか はるか
藤高 遥ちゃん

(赤羽2)

わが家の アイドル

No.153

生まれて5か月の妹とやっとな遊ぶようになったよ。「いないないばあ」をして遊ぶの。ごはんが大好き。“お母さんといっしょ”を見ながら、踊ったり歌ったりしているよ。

☆平成13年4月2日生まれ。稔さん、博美さんの子。

食生活の トピックス

Vol.31

うなぎに合ったヘルシーメニュー⑤ ～冬向きの献立パート2～

うなぎのかば焼きに合わせると良い献立の紹介です。うなぎは栄養価が高い分カロリーも多めなので、付け合わせは野菜を中心に考えました。



- ・ 青菜のやまかけ
- ・ 沢煮椀
- ・ キウイフルーツ

●1食分栄養価
(うなぎ蒲焼1切れとご飯1杯200g含む)

やまかけ (5人分材料)	作 り 方
小松菜 … 150g 長いも … 150g りんご(皮付き) … 100g レモン汁 … 大きじ1 塩 … 1g 濃い口しょうゆ … 小さじ2強 長ネギ・しょうが … 適宜	① 小松菜は色よく茹でて、3センチに切り、しょうゆを振りかけておく。 ② 長いもは皮をむき、すりおろす。 ③ りんごは皮のまますりおろし、長いもと合わせてレモン汁、塩で味付けする。 ④ 小松菜を器に盛り、ながいもとりんごをかける。 ⑤ 千切りにし水にさらしたネギと千切りのしょうがをのせる。
汁物 (5人分材料)	作 り 方
にんじん … 100g ごぼう … 100g 油揚げ … 50g 長ねぎ … 50g だし汁 … 3カップ 塩 … 小さじ1/2 薄口しょうゆ … 大きじ1 片栗粉 … 10g 水 … 小さじ2	① にんじんは千切りにする。ごぼうはさがきにして水につけてアクをぬき、さつと茹でておく。 ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにする。 ③ 長ねぎは小口切りにする。 ④ だし汁ににんじん、ごぼうを入れてやわらかく煮る。途中で油揚げを加えて、塩、薄口しょうゆで味を調える。 ⑤ 長ねぎを加えたら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみを付けて、火を止める。
キウイフルーツ 2・1/2個 (5人分材料)	①キウイフルーツは1人半分ずつ食べやすく切る。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	カルシウム(mg)	塩 分(g)
768	32.9	2,046	0.89	63	320	2.8

◎今月は、食生活改善普及月間です。 ※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811 内線1182)

みんなの 声

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

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

9 月のはがきから
今回の市長選では「きけん」が相当数ありました。合併が前提であるので行くのは不安があります。市報に合併反対の意見も載せてはどうでしょうか。どちらが市民のためになるのか、判断材料を提供してほしいと思います。（匿名希望）

担当（広域合併推進室） 合併反対のご意見があることは承知しておりますが、漠然と合併に反対する方もあり、その理由は「サービスが落ちるから」等の意見となっております。しかしながら、現在の任意合併協議会の中で協議されている分権型合併を導入することにより、市民サービスが落ちるものは少ないと考えられております。サービスが落ちると思われるものは、その代替案等その事業を補完する施策を考えてまいります。生活圏の広域化、少子高齢社会の到来、国・地方の財政状況の悪化等を考えますと、市民生活を守る上にも、合併が必要と考え進めておりますのでご理解をいただきたいと思っております。具体的な合併反対のご意見がありましたら、広域合併推進室までお寄せください。

9 月28日（日）エコフェスティバルに参加させてもらいました。老女二人遊歩道を登って汗をかけた体にあついコーヒーはおいしく、紅葉の始まった高台を吹きぬける風はさわやかでした。大勢のファミリー、元気な子供達が集まるプラリーでカードを持って会場内をどびまわっていました。包丁を2本持つて刃物名人のお世話になりました。機械を使い、また、とぎ石で丁寧な1本ずつ心をこめて力いっぱい修理して下さり、隣では傘名人が骨の折れた傘の修理をしておられて、その昔風景に見とれてしまいました。次々と包丁やハサミが持ち込まれて、お二人の名人休む間もありません。1時間程写真展やフリーマーケットを見てまわって、包丁を受け取って、家に帰って来て、その見事な切れ味に驚きました。知らない人達とゴミ計量器に乗って、決められた重さに近づける楽しいゲームにも参加しました。芝生でおにぎりを食べて、楽しい一日でした。ありがとうございました。

企画、協力の皆様ご苦労様でした。（市内・Yさん）

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 伊勢英子絵本原画展

展示中～11月5日（水）（最終日は午後5時閉館）

展示作品：山のいのち（18点）、海のいのち（18点）、水仙月の四日（10点）、よだかの星（4点）、風の又三郎（7点）、雪女（6点） 全63点

会期が残りわずかとなりました。チェロを弾き、雲を追いかけて、ゴッホの深層をさぐるスケッチの旅を続ける画家・伊勢英子の絵本原画を心ゆくまで、ご鑑賞ください。

☎ 武井武雄・刊本作品展 (TAKEO TAKEI ART OF BOOKS)

展示中～12月2日（火）

展示作品より「No.55ラムラム王」（1964年）…当時、単行本にもなった作品の初めての刊本版。昭和13年まで使用していたRRRのサインは、この本の主人公のラムラム王の頭文字で、作者自ら「私は、ラムラム王の生まれ変わりである」と述べるほど、思い入れの強い作品。刊本作品全139冊、関連資料、刊本作品専用本箱全21箱展示してあります。ぜひご鑑賞ください。

●刊本作品鑑賞会…11月9日（日）午後2時～3時

童画館からのお知らせ

■武井武雄研究会 記念講演

中村悦子先生（前大妻女子大学教授）を講師に、「武井武雄とコードモノクニ」と題して講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 10月19日（日）午後1時30分～ **入場無料**

場所 イルフ童画館 1階はらっぱ

■はらっぱコンサート

信州大学トウルバドゥールのリコーダー中心とするアンサンブルグループ出身者「パステール」のリコーダー・コンサートを開催します。ぜひお出かけください。

日時 10月26日（日）午後2時～ **入場無料**

場所 イルフ童画館 1階はらっぱ



（武井武雄刊本作品）

※問合せ…イルフ童画館（☎24-3319・FAX21-1620）〔毎週木曜定休〕