

パパページ

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、ゆうきだよ！ヨーグルト大好き。
それから歌も大好き。レパートリーは、
「ふるさと」、「信濃の国」、みゆきお姉さん
の「地上の星」まで何でもOK。みんな、
聞いてね！

☆平成12年8月16日生まれ。正さん、
美保さんの子。



いけだ ゆうき
池田 勇気 くん

(長地柴宮1)



やまだ たつひろ
山田 達紘 くん

(長地源1)

わが家の アイドル

No.146

ぼくは、歌うことと踊ることが大好き。
いつも『おかあさんといっしょ』を見なが
ら歌ったり踊ったりしているよ。パパとサ
ッカーするのも大好き。好きな食べ物はお
魚と野菜だよ。

☆平成12年6月27日生まれ。高司さん、
佐知さんの子。

食生活の トピックス

Vol.24

『健康みそ汁』

最終回は、ねりごまを使ってこくを
出した大変おいしい味噌汁です。



1人分栄養価

エネルギー…171kcal 塩分…1.1g

てきえん みそ 適塩おかず味噌汁 第12弾 (最終回)

1年間にわたり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し
た具たっぷりの味噌汁」を紹介してきました。適塩味噌汁を食べて、味覚の再確
認と健康づくりに役立てていただけましたでしょうか。市のホームページにも引
き続き掲載中です。また、冊子希望の方は健康推進課窓口にあります。

4人分材料

しめじ……………100g	じゃがいも……………100g	だし汁……………600cc
たまねぎ……………160g	わかめ……………20g	(煮干…12匹、かつお
にんじん……………100g	みつば……………4本	節…8g、水…640cc)
厚揚げ……………80g	ねりごま……………大さじ1	味噌……………大さじ2弱

◆作り方

- ①(だしをとる)鍋に水と、頭とはらわたを取り半分にさいた煮干を煮立て、かつお節を加える。沸騰したら火をとめてしばらくおき、こす。
- ②たまねぎは、うす切りにする。
- ③だし汁に、いちょう切りのにんじんとじゃがいもを入れて煮る。
- ④たまねぎを加えて、小房に分けたしめじ、食べやすく切った厚揚げと、わかめを加えて、さらに煮る。
- ⑤味噌、ねりごまをといて、2cmに切ったみつばを散らして、火をとめる。

※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

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

（▼は広報担当からです）

2月のはがき等から

私

の母は買い物に行くとき、すべてではありませんが買物袋を持って行き、レジでビニール袋をもらわないことがあります。「ちりも積もれば山となる」と言っって一石二鳥だと言っています。日ごろあまり気にしていない人が多いのですが、考えていきたいと思います。

（川岸東・Mさん）

香

典袋に名前だけでなく住所を明記する習慣をつけるその後で大変わかり良、特に同地域に同姓同名の多い場合は余計にそう思うすがいかがでしょうか。

（川岸東・Tさん）

最

近、岡谷駅前がとても寂しく、この間も電車を降りてきた人たちが、土産の店を探していました。なんとかかしていただきたいと思っています。市民がみんな考えてはね。

（川岸上・Mさん）

専

業主婦の私にとつて、広報は何よりの情報源です。毎回すみずみまで目を通しています。先日、確定申告に関する無料相談（医療費控除など）のお知らせを見て、さっそく利用させていた

できました。おかげさまで、無事還付申告も終えることができました。これからもいろいろな情報を期待しています。

（銀座・Tさん）

庁

舎の玄関壁右側の配電盤の保管ケースが破損し、見苦しい様相にさらされておりました。市役所の仕事に関係のある多くの方々は長期間全く気づかず、その無關心さに驚いておりました。去る2月、役所に出向いた帰り

際、市の職員に現地を案内し私の意見を率直に申し上げました。翌日、所用があり再度出かけたところ、作業者が保管ケースのペンキを塗り替えており驚きました。一市民の小さな声を素直に聞き入れ、早速取り組まれた姿勢に好感を覚えました。今後とも市政に関心を持ち前向きにまちづくりに関心したく思っています。

（銀座・Sさん）

▼これからも市民のみなさんのご要望に応えるよう、予算等の問題もありますが努力します。ご協力をお願いします。

進め！ ラムラム王（童画館情報）

展示のご案内

■武井武雄絵本原画展
『おっぺるとぞう』
開催中～4月16日（水）



■第2回武井武雄記念
日本童画大賞 上位3賞受賞者展
開催中～4月16日（水）（最終日は午後5時閉館）
受賞後意欲的に取り組んできた3人の最新作の数々をご覧ください。

大賞 松島英樹さん（兵庫県出身、1968年生まれ）
子どもたちはみんなびっくりするようなものが大好きです。だから今回はみんながびっくりするような絵をたくさん描きました。どうぞびっくりしに来てください。

最優秀賞（信毎賞） 伊藤あおいさん（京都府出身、1974年生まれ）
ガラスの奥に閉じ込めた色のキラメキ、美しさを楽しんでください。

優秀賞 住田裕見さん（愛媛県出身、1968年生まれ）
ホッとするような楽しいような、そういう作品をつかっていきたいと思っています。今思っていることを作品にしました。みなさん見に来てください。

■開館5周年記念『鳥展』
4月18日（金）～6月24日（火）
5人の画家の鳥の作品を集めた企画展です。4月～6月、イルフ童画館は鳥たちでいっぱいになります。どうぞお楽しみに！



出品画家

武井武雄 関野準一郎
脇田 和 上野 誠
あべち 睦地 梅太郎

『開館記念日』無料開放のお知らせ

4月18日（金）・19日（土）の両日、全館無料でご覧いただけます。来館されたみなさんに初日から先着200名様に記念品を差し上げます。ご来館お待ちしております。