

おはよう

だけの方、お子さんのス
話を募集しています!
課まで。

ボクはパパと同じ誕生日なんだ。ご近所の方に「笑い方覚えた？」なんて聞かれるほど普段は笑わないボクの今日のスマイル。いかが？

☆平成13年7月11日生まれ。和彦さん、幸子さんの子。



ふるた ひろき
古田 大貴くん

(加茂町2)

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。



きたはら りな
北原 里菜ちゃん

(長地梨久保2)

わが家の アイドル

No.148

わたしは、りなです。好きな食べ物はトマトです。歌を歌うこととおままごとが大好き。お天気のいい日は、お気に入りのハム太郎のくつをはいてお散歩してるよ。
☆平成13年4月5日生まれ。一彦さん、あやみさんの子。

食生活の トピックス

うなぎに合ったヘルシーメニュー ①

うなぎのかば焼きに合わせて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。

- ・春菊のごま和え
- ・チンゲンサイのスープ
- ・グレープフルーツ



●1食分栄養価
(うなぎ蒲焼1切れとご飯1杯200g含む)

ごま和え (5人分材料)	作り方
だいこん … 100g たまねぎ … 20g 春菊 (小松菜) … 150g 生しいたけ … 5枚 白すりごま … 25g 濃口しょうゆ … 大きじ2弱 砂糖 … 大きじ1強	① だいこんは千切り、たまねぎも千切りにし、それぞれ熱湯をかけておく。 ② 春菊は茹でて、食べやすく切る。 ③ しいたけは網で焼いて、薄切りにする。 ④ すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ、水気を絞った野菜としいたけを和える。
スープ (5人分材料)	作り方
チンゲンサイ … 150g にんじん … 25g エリンギ … 50g 豆腐 … 1/4丁 長ネギ … 50g 固形コンソメ … 1個 濃口しょうゆ … 小さじ1 水 … 3カップ	① チンゲンサイは食べやすく切る。 ② にんじんは千切り、エリンギは薄く切る。 ③ 豆腐はさいの目に切る。 ④ 分量の水でにんじんを煮て、やわらかくなったらチンゲンサイとエリンギを加えて煮る。 ⑤ 豆腐と小口切りのねぎを加えて、コンソメ、しょうゆで味を調える。
グレープフルーツ1・1/4個 (5人分材料)	1個を8等分のくし型に切る。1人2切れ。

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)
751	33.8	1,936	0.85	52	177	2.6

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811 内線1182)

みんなの 声

みんなの

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。

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

4月のはがきから

春

爛漫、良い季節になりました。高齢者にとっても動きやすい春の訪れです。寒さでかたくなった体も、ようやくほぐれそうです。暖かい日差しに誘われて、少しずつ活動を始めるよう心がけています。わが家の隣家にとつては、3月～4月は大忙しの月でした。転勤、進学と大変でした。4月も半ば、少しずつ慣れてきたころと思います。そのうちに塚間川沿いの八重桜のお花見が今年もできるでしょう。（大栗町・Nさん）

信

州にも遅い春が訪れて、花の便りもあちこちで聞かれるようになりうれいんです。燃料も節約できるし、よい季節ですが、戦争のニュースを聞くともとても不安です。どうかこの平和が続きますように願っております。

（川岸上・Nさん）

雨

の毎日です。新聞に市で雨水を利用して省エネ促進の記事を見ました。補助金を出してくださいと、早速問い合わせたところ、4月から申請してタンクを求めてその領収書が必要とのことでした。しかし、私共では大分前から古く

なつた風呂を利用して、自分で苦勞して設置して雨水を利用して省エネに参加ですが、市の方では特定の業者に商売させて、結構の利を与えるその問題は、ちよつとおかしくないでしょうか。その金は、私共の貴重な税金を使うでしょう。もつと深く考えて市民の声も耳に入れていただきたいですね。

（市内・Tさん）

担当（環境安全課）岡谷市では、「岡谷市環境基本計画」に基づき、ものを大切にする循環型まちづくりとして、庭木の水くれ、散水、洗車に雨水の有効利用を図るだけでなく、地下水の涵養、雨水の流出抑制、諏訪湖水質浄化にも役立つ、雨水貯留タンクを設置する市民を支援することとしました。県内の自治体でも同様の補助制度があり、全国的には百近くの市区町村で補助などがあります。また、業者は特定しておりませんので、ご理解をいただきたいと存じます。なお、ご自分で工夫され設置されている場合、桶など開口部のあるものは日が当たると藻が生えたり、ボウフラの発生することがあるようですのでご注意ください。

進め！ ラムラム王（童画館情報）



展示のお知らせ

◎開館5周年記念『鳥展』開催中～6月24日（火）（最終日は午後5時閉館）

《展示作品》

◎武井武雄

- ・「鳥の連作」シリーズ
- ・「ことりのしろちゃん」
- ・「空のむこう」 ほか

◎睦地梅太郎

- ・「わかれ」
- ・「六人の山」
- ・「鳥のすむ森」 ほか

◎上野 誠

- ・「火の中の鳩」
- ・「晨（あした）A」
- ・「平和の誓い」 ほか



睦地梅太郎「わかれ」

◎関野準一郎

- ・「少年と鳩（夕）」
- ・「一つの希望」
- ・「ハレムの少年」 ほか

◎脇田 和

- ・「鳥と遊ぶ」
- ・「鳥・木の葉・石」
- ・「木彫の鳥」 ほか



関野準一郎「少年と鳩（夕）」

◎モーリス・センダック常設展

●童画館からのお知らせ…6月14日（土）、15日（日）に開催される絵本学会にちなみ、6月6日（金）～6月15日（日）まで、1階はらっぱにて、武井武雄の「新しい刺繍図案」の中から作成された刺繍作品を展示します。ご覧ください。

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