

消防団員募集

岡谷市消防団は、新入団員を募集しています!



第10分団
班長

井上淳子さん

消防団活動は、ボランティア精神に基づく崇高な職務で、①火災出動、水防出動等の災害出動、②ポンプ操法、演習等の消防訓練、③地域の祭り、イベント等での警戒、会場整理、④火災予防活動、防火啓発活動など地域の防災リーダーとして、男性ばかりでなく、女性消防団員も活躍しています。

入団希望者は、住んでいる地区の分団長さんか、消防団員の方に申し込んでください。申込先が不明なときは、消防課(☎23-4811 内線3111)、または岡谷消防署(☎22-0119)にお問い合わせください。

お互いを大切にし合う仲間がいて、和気あいあいの内に、心を一つにして活動しています。少しでも興味のある人は、迷わずに入団してください。

御柱祭に、ラッパを吹きたくて入団しました。毎日ががんばっています。



第10分団
団員

濱由香さん

第15回

平和のための信州・戦争展in岡谷

日時 8月8日(金)～10日(日)

午前9時～午後7時(最終日は午後4時)

場所 イルプラザ・カルチャーセンター

入場料 一般300円 小・中・高校生入場無料

～未来を考える～

◆「はと」 歌声コンサート

歌おう 未来と平和

日時 8日(金) 午後6時～ 音楽室

◆憲法・教育基本法・有事立法展



Photo by 石川文洋

～今を見つめる～

特別写真展

★沖縄の基地と

アメリカの戦争

戦場カメラマン/石川 文洋氏

★イラク・湾岸戦争の子どもたち

イラク取材フォトジャーナリスト/森住 卓氏



Photo by 森住 卓

～過去から学ぶ～

青年劇場

◆富田祐一 ひとり語り

「戦艦武蔵の最後下級兵士の見た沈没」

日時 9日(土) 午後2時～ 多目的ホール

15年戦争展

◆松代大本営、登戸研究所、戦時中の暮らし・学校、特攻兵器、日本軍とアジア、強制連行・従軍慰安婦、沖縄戦、毒ガス、ナチスドイツ、諏訪地震、治安維持法、伊藤千代子、2・4事件

証言

◆広島・長崎・東京…

日時 9日(土)、10日(日) 午前10時～

(問合せ) 第15回平和のための信州・戦争展諏訪地区実行委員会事務局(☎21-6600)

おはよう

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

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。

ぼくは水遊びが大好き！水があれば、ど
こにでも入っていくやんちゃ坊主だよ。食
べ物は魚もお肉も大好き。でも野菜はちょ
っと苦手かな。
☆平成13年6月28日生まれ。英禎さ
ん、徳子さんの子。



はやし ゆう や
林 優也くん
(長地片間町2)



さくらい りゅうき
桜井 竜輝くん
(長地権現町2)

わが家の アイドル

No.150

ぼくはカメラが大～好き！カメラを向け
られると近づいて「ぼくにも貸して～」と
のぞき込むんだよ。だからピント合わせが
むずかしいって言われちゃう。超！！ド
アップ！！びっくりした？
☆平成12年10月22日生まれ。一也さ
ん、美菜子さんの子。

食生活の トピックス

Vol.28

うなぎに合ったヘルシーメニュー② ～夏向きの献立パート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。



●1食分栄養価
(うなぎ蒲焼1切れとご飯1杯200g含む)

サラダ (5人分材料)	作 り 方
トマト … 500g えのきたけ … 150g きゅうり … 100g 塩 … 小さじ1 (5g) 酢 … 小さじ2 (30g) サラダ油 … 大さじ1強 (30g) 薄口しょうゆ … 小さじ5	① トマトは丸ごと熱湯にさっとつけて、水で洗いながら皮をむき、輪切りにする。 ② えのきは石づきを切り落とし、長さを半分に切り茹でる。 ③ きゅうりは輪切りにし、塩でもみ、絞る。 ④ 酢、サラダ油、薄口しょうゆを合わせ、えのきときゅうりを和える。 ⑤ 皿にトマトを並べ、味のついたきゅうりとえのきを盛る。
磯辺和え (5人分材料)	作 り 方
オクラ … 100g 長いも … 200g 焼きのり … 1枚 薄口しょうゆ … 大さじ1強 (20g) 練り辛子 … 少々	① オクラは茹でて輪切りにする。長いもは皮をむいて千切りにする。 ② 薄口しょうゆと練り辛子を混ぜる。 ③ オクラ、長いも、ちぎったのりを混ぜあわせ、辛子しょうゆをかける。
オレンジ 1・1/4個 (5人分材料)	① オレンジは半月切りにし、1人 1/4個分

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)
743	32.1	1,636	1.02	52	205	3.4

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811 内線1182)

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

6月のはがきから

今

年も近くの山でカッコウが鳴いています。これから新緑が深くなって、目に気持ちいい季節です。

（川岸中・Nさん）

新

緑が美しい季節となりました。6月1日号の市報の表紙のつじは見事です。最近、こんなにすばらしく咲かないようです。でも今年は（片倉兼太郎翁の）銅像が復元したから、光をそえてくれましたよ。

（川岸上・Nさん）

□

マネットの水中運動に
通い2年が過ぎます。
定年後、家において仕事をして
いると運動不足になります。
少しでも足腰が弱くならない
よう続けていきたいです。

（堀ノ内・Oさん）

岡

谷市は（6市町村の）
3市の中ではいろいろ
進んでいることを評価してい
るんですが、人口減がなんと
も残念。対策を積極的に。

（川岸西・Nさん）

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 展示のお知らせ

◎世代を超えた絵本原画と彫刻『佐藤忠良展』

展示中 ～8月27日（水）（最終日は午後5時閉館）

展示作品 ・絵本原画…おおきなかぶ、三びきのこぶた、
ゆきむすめ ほか 全55点
・彫刻作品…鳩と少女、雪ん子、風の子 ほか 全9点



「ゆきむすめ」

◎大澤コレクション展

展示中 ～9月10日（水）

展示作品…不思議海峡、開花前線北上中 ほか

夏休み絵本づくりのお知らせ

今年も世界で一冊の、キラキラ光るあなただけの絵本を作りますか？大切な思い出、自分で作ったお話、日常の出来事など、お話の内容は自由です。

- 講師** 二木六徳イルフ童画館名誉館長
- 日時** 8月4日（月）、6日（水）、9日（土）午前10時～正午
（3日間で1冊を作成します）
- 募集人員** 小・中・高校生 先着25名（低学年参加者は保護者同伴）
- 参加費** 200円
（7/25（金）までに参加費を添えてお申し込みください）
- 内容** 『伸びる（蛇腹の）絵本』（小さいサイズ（ほぼA6）ですが、ページ設定はあなた次第です）

はらっぱからの お知らせ

夏休みの8月1日（金）～10日（日）（7日は休館）まで、毎日
はらっぱのイベントが行われます。
ぜひ遊びに来てください。

平日…午前10時30分～
日曜日…午後2時～