

お宝

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

ぼくは最近あんよができるようになった
んだよ。でも父さんとママが両手を広げて
待っていてくれると、うれしくて、あせて
転んじゃうんだ。もうちょっと待ってて
ね。今度は走って飛びつくぞ!!
☆平成14年7月31日生まれ。正也さ
ん、有子さんの子。



さかもと りゅうや
坂本 龍也くん
(長地御所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。



しみず まさと
清水 聖人くん
(川岸西1)

わが家の アイドル

No.152

ぼくは車のおもちゃで遊ぶのが大好き。
歌や踊りも大好きで、テレビを見ながら振
り付きで歌ったり踊ったりしているよ。ト
トロの歌が一番のお気に入り。食べ物は、
ごはんと納豆が大好き。
☆平成13年9月23日生まれ。久晴さ
ん、晴美さんの子。

食生活の トピックス

Vol.30

うなぎに合ったヘルシーメニュー④ ～冬向きの献立パート1～

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。

- ・ブロッコリーのカニあんかけ
- ・れんこんおとし汁



●1食分栄養価
(うなぎ蒲焼1切れとご飯1杯200g含む)

カニあんかけ (5人分材料)	作 り 方
ブロッコリー… 300g カニ風味かまぼこ… 50g だし汁… 200g 薄口しょうゆ… 小さじ1強 塩… 1g 片栗粉… 大さじ1/2 水… 大さじ1/2	① ブロッコリーは一口大にして、色よく茹でる。 ② だし汁を煮立て、薄口しょうゆ、塩で味付けし、カニ風味かまぼこをほぐして入れる。 ③ 煮立ったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。 ④ 器に盛ったブロッコリーにカニあんかけをかける。
汁 物 (5人分材料)	作 り 方
れんこん… 200g 片栗粉… 15g 卵… 小1/2個 塩… 小さじ1/2 だし汁… 750cc 薄口しょうゆ… 大さじ1弱 にんじん… 100g さやえんどう… 50g	① れんこんは皮をむいてすりおろし、水気を絞り、塩、片栗粉、卵を混ぜ合わせておく。 ② だし汁で千切りにしたにんじんを煮て、れんこんをスプーンですくいながら落とし入れ、火をやや弱めて煮る。 ③ れんこん団子が煮えたら、酒、薄口しょうゆで味を調える。 ④ 色よく茹でて、千切りにしたさやえんどうを散らす。

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)
724	34.3	1,887	0.93	46	196	3.4

※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

（▼は広報広聴担当より）

8月のはがきから

過

ぎてしまえば終戦から「あつという間」の58年。世の中物騒で、昔では考えられないような事件が次から次に。広報8月1日号の終戦特集を見て、兵隊さんのご苦労に感謝をいたすとともに、平和な国になるよう祈るのみです。（長地柴宮・Mさん）

広

報8月1日号の特集「やまびこ公園へ出かけよう！」すごくよかったです。けっこう公園へ行っているのに、「溪流ひろば」は知らなかったです。ぜひ今度子どもたちを連れて遊びに行きたいです。（加茂町・Kさん）

〇

マネット入口のバス停よりスワンバスに乗り、諏訪1周しました。車内は満席でしたが、車窓から見る景色はすばらしいです。車内には子ども連れで諏訪1周している家族が何人もいました。（堀ノ内・Oさん）

▼7月23日から諏訪湖周スワンバスの運行が開始しました。諏訪1周はちょっとした小旅

行になりますね。

今

年度、「シニアからのヘルスアップ事業」に参加して、第1回目を終了したの感想です。自宅で長座布団の上などで、気軽にできるストレッチの図解入りプリントをいただき、実行しております。プリントがないとすぐ忘れてしまうのでありがたいです。万歩計をつけてのウォーキングも宿題にしていただいたおかげで、毎日実行して体調も良好です。あと4回が楽しみです。（長地出早・Iさん）

▼楽しんで続けていただけるとうれしいです。

先

日、市の施設見学会に友人と4名で参加しました。蚕糸博物館、イルフ童画館、金唐紙張りの部屋や細かい彫刻の施された仏壇のある旧林家住宅、3大臣が生まれた旧渡辺家を見学し、岡谷を知る良い機会となりました。どの施設でも詳しく説明してください、職員の日ごろの勉強の姿がうかがわれました。（長地柴宮・Oさん）

▼次回は9月26日です。みなさんもいかがですか。申込みは広報広聴まで。

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 伊勢英子絵本原画展 開催中～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

チェロを弾き、雲を追いかけ、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）－造本美術の頂点 139冊の本の宝石、本の住む城一挙公開－

童画・版画と数多くの作品を手掛けた武井武雄のもう一つのライフワークに造本美術がありました。刊本作品（私刊本）と呼ばれるこの作品群は、昭和10年から昭和58年、88歳で没するまで139冊創り続けられました。

完成度の高さと、限定出版のため安易に入手できなかったこの作品は「本の宝石」と賞賛されました。この刊本作品139冊すべてを展示しております。魅力あふれる武井ワールドをぜひご鑑賞ください。

刊本作品鑑賞会

きらめく本の宝石・刊本作品を、実際に手にとってご覧いただけます。ぜひ、お越しください。

日時 9月28日（日）、10月12日（日）、11月9日（日） 午後2時～3時

場所 3階余技作品展示室前



（水仙月の四日）



（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〕