

おはなし

だける方、お子さんのス
話を募集しています!
課まで。

来年からは一年生。今からとっても楽し
み。たくさん友達できるといいなあ。
☆平成11年3月31日生まれ。真一さん、久
美子さんの子。



うらの たつ や
浦野 竜弥くん
(川岸上4)

わが家の アイドル

No.166



7年に一度の御柱。
いっぱい曳いたよ!

いまい ふみ か
今井 郁花ちゃん(左)
み ずき
美月ちゃん(右)
(長地源2)

☆平成10年4月13日生まれ。平成13年7月
3日生まれ。良二さん、祐子さんの子。

食生活の トピックス Vol.43

岡谷市食生活改善推進協議会です。今回
は、健康を考えて乳製品を使った献立です。
大根、しめじ、スキムミルクを使った骨太
カレーを作ってみました。簡単に作れ、コ
クもあり、喜ばれることうけあいです。さ
っぱりとしたヨーグルトサラダを添えると
よいでしょう。



食改員おすすめレシピ⑩ 「大根としめじの骨太カレー」

| 4人分材料 | 作 り 方 |
|--|---|
| 大根 … 400g 玉ねぎ … 大1個 しめじ … 小1パック 豚薄切り肉 … 200g しょうが … 1かけ バター … 大きじ1 水 … 4カップ カレールウ … 80g スキムミルク … 大きじ4 ぬるま湯 … 大きじ4 ごはん … 800g | ①大根はいちょう切り、しめじは石づきをとり小 房に分け、豚肉は2センチ幅に切る。玉ねぎは 薄切り、しょうがはみじん切りにする。 ②鍋にバターを入れ、①のしょうが、玉ねぎを炒 め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。 ③豚肉の色が変わったら、水を加え、沸騰したら アクを除き、中火で煮る。 ④大根がやわらかくなったら、いったん火を止 め、カレールウを割り入れ溶かす。 ⑤しめじを加え、ひと煮たちさせ、ぬるま湯で溶 いたスキムミルクを加え、混ぜる。 ⑥皿にごはんを盛り、カレーをかける。 |

※1人分エネルギー 543kcal カルシウム 128mg 塩分 2.2g

※担当 健康推進課保健予防(内線1182)

みんなの 声

(▼は広報広聴担当より)

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

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

10月のはがきから

緑

と湖のまち音楽祭オー
プニングコンサートと
ジュニアジャズ講座発表会に
行ってきました。「ジャズ発
表会」はわずかな期間にもか
かわらず、とても素晴らしい
演奏をされたみなさんに拍手
を送りたいです。今後も続け
てほしいと思いました。

(長地柴宮・Yさん)

▼本当にいい演奏でしたね！

ラ

ラオカヤ1階が「ララ・
チャレンジ広場」とし
てリニューアルオープンする
と聞いて、今から楽しみです。
岡谷市の活性化になればいい
ですね。

(川岸東・Mさん)

▼ララオカヤは10月16日にリ
ニューアルオープンしました。
ぜひ、みなさんも行ってみて
ください。

毎

月2回の広報おかや、
読んでいます。いろい
ろな情報とてもありがたいで
す。今後もよろしく願いま
す。(天竜町・Mさん)
▼ありがとうございます。今
後も市民のみなさんに役立つ
情報を提供していきたいと思
います。

進め！ラムラム王 (童画館情報)

🌀 大澤コレクション展 開催中～11月24日(水)

会期も残りわずかとなりました。武井童画の代表作をお楽しみください。

🌀 おもちゃ絵諸国めぐり展

11月26日(金)～2005年2月23日(水)

「人間が生まれてから一番最初に会い親しむものはおもちゃである」と武井は考え、全国各地の郷土玩具の蒐集、研究を始めます。これを題材にし、おもちゃ絵諸国めぐりの版画は創作されました。武井の原画をもとに彫師・摺師の手によって作品を完成させる伝承木版の技法で制作されました。ぜひ、ご覧ください。



◀おもちゃ絵諸国めぐり (山梨) 武井武雄

🌀 戦後間もない昭和22年、子どもたちのために創刊された絵雑誌

成長絵本 おともだち原画展 ー童画家たちの挑戦ー

第Ⅱ期 開催中～12月21日(火)

第Ⅰ期と作品の一部を入れ替えしました。戦後まもなく出版された貴重な絵本原画をお楽しみください。

🌀 紙芝居イベント

「成長絵本 おともだち原画展」にあわせて開催してきた紙芝居イベントも、ラスト1回となりました。ぜひ、遊びにきてください。

11月21日(日) 午後2時～
イルフ童画館1階はらっぱ

入場無料

童画館からのお知らせ

ラムラム・サンタからメリークリスマス!!
12月19日(日) 午後2時から1階はらっぱに
て、クリスマス会を開催します。
楽しいイベントが盛りだくさん。
みんなで遊びにきてください!