

お宝探し

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

御柱大好き!
動くことが好きで、歌うことが好きで、
御柱年に生まれた寅年の私です。



みやさか ゆうみ
宮坂 優実ちゃん
(加茂町4)

☆平成10年12月15日生まれ。守さん、千鶴
さんの子。

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。



音楽が大好き!
毎日お歌に合わせて
おどっているよ。

みやさか の の
宮坂 希乃ちゃん
(加茂町4)

☆平成15年9月12日生まれ。昌典さん、妙
子さんの子。

わが家の アイドル

No.167

食生活の トピックス Vol.44

岡谷市食生活改善推進協議会です。今回
は、おやつ2品を紹介します。

岡谷市の20歳代女性の骨量は日本の平
均より低いそうです。偏食や無理なダイエ
ットは骨もスカスカにしまいます。休
日には、カルシウムの多いおやつを作って
みませんか?特に女性におすすめです。



食改員おすすめレシピ⑪ 「抹茶のブラマンジェ・桜えびのミルクおやき」

抹茶のブラマンジェ 1人分エネルギー162kcal カルシウム123mg

4人分材料	作 り 方
コーンスターチ … 40g 抹茶 …………… 大さじ1 砂糖 …………… 40g 牛乳 …………… 2カップ ゆで小豆 …………… 40g	①コーンスターチ、抹茶、砂糖を合わせて、牛乳でよくのばす。 ②①をこして鍋に入れて、中火にかけて3～4分混ぜながらとろみがでるまで煮る。 ③水でぬらした流し型にゆで小豆を散らして入れて②を流し入れて冷まし、冷蔵庫で冷やし固める。

桜えびのミルクおやき 1人分エネルギー194kcal カルシウム202mg

4人分材料	作 り 方
玉ねぎ …………… 1個 干し桜えび …… 大さじ3 小麦粉 …………… 1カップ 塩 …………… 小さじ1/3 昆布茶 …………… 小さじ1/3 牛乳 …………… 1/2カップ 水 …………… 1/2カップ ピザ用チーズ … 1/2カップ 油 …………… 小さじ1	①薄切りの玉ねぎ、桜えび、小麦粉、塩、昆布茶、牛乳、水を合わせて混ぜる。 ②フライパンに油を熱し、チーズをまんべんなくしいて溶かし、①の具を流し入れて中火で4～5分焼く。フライ返しを底に差し入れ皿にずらすようにしていったん取り出し、再びフライパンにひっくり返して裏面も4～5分焼き、食べやすい大きさに切り分ける。

※担当 健康推進課保健予防 (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）

11月のはがきから

定

年退職して家にいるようになると、体を動かす事も少なくなります。罗马ネットの水中運動に参加して4年になりますが、楽しく運動しております。

（堀ノ内・Oさん）

▼体を動かすことも健康の秘訣のひとつですね。ロマネットにはローマ風呂のほか、ドイッ型のバーデプールがあります。運動不足が気になっている方、水中運動はいかがですか？

広

報クイズを楽しく読み、挑戦しています。11月1日号の社協だよりには過日参加したぶどう狩りの折の、私の俳句が載っていたので大変うれしく、思わずニヤリとしました。

（銀座・Mさん）

▼「目で舌でじっくり至福ぶどう食む」ですね！みなさんも、クイズにハガキに、ぜひご参加ください。

手

紙をよく書くので、使用済みの切手がたくさんあります。私の使用済み切手が他の人のためになればと、ボランティアセンターに届けたいと思っています。でも、遠くてなかなか行くことができないので残念です。駅の近くにあれば、もっとたくさんの方が利用できると思います。

▼使用済み切手はおかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）の中の社会福祉協議会で集めており、海外の医療事情に恵まれない人々に医師を派遣する、盲老人ホーム施設の整備建設、といった事業に使われています。社会福祉協議会行きと明記していただければ、ラオオカヤの岡谷駅前出張所でもお預かりして社会福祉協議会へ届けますので、お持ちください。

（川岸東・Mさん）

進め！ラムラム王（童画館情報）

♣ おもちゃ絵諸国めぐり展 開催中～平成17年2月23日（水）

武井武雄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統木版の技法で制作された、「おもちゃ絵諸国めぐり」は、全部で40点あります。今回、全作品を展示しました。ぜひご覧ください。

♣ 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）

♣ 北島新平絵本原画展

12月23日（木）～平成17年2月16日（水）

伊那谷を中心とし、信州の風土と自然を描きつづけている画家・北島新平。北島氏の数ある作品の中から『てんりゅう』『きょうまんさまの夜』など絵本の代表作を展示します。

信州の自然の中で語られるからこそダイナミックである、北島氏の絵本原画の世界をお楽しみください。



●お知らせ 12月22日（水）は展示替えのため、臨時休館します。23日（木）の祝日は開館します。

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