

お宝ページ

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、みんなから女の子と間違えられるけど男の子です。もうあんよもできるんだ!おせんべいだって食べられるよ。だけど、じいじに「ぞうさん」を歌ってもらわないとねんねできないの。
☆平成15年4月15日生まれ。宏之さん、由夏さんの子。



このむねのり
河野 統徳くん
(川岸中3)

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。

わが家の アイドル

No.157



はな おか あゆ き
花岡 歩樹くん
(今井)

ぼくは、外で遊んだり散歩をするのが大好きなんだよ。雪も大好き。くるくる回るものが好きで、換気扇とかタイヤとかずっと見てるの。食べ物はにんじんが大好き。食欲旺盛だよ。
☆平成14年11月30日生まれ。真二さん、美香さんの子。

食生活の トピックス Vol.35

岡谷市食生活改善推進協議会です。自分や地域の食生活をよりよいものにしたいと、ボランティア精神で活動を行っています。今回は「ほうとう」です。受験シーズン真^{ただ}只^{ただ}中。夜食にぜひどうぞ。



※1人分のエネルギー450kcal、塩分4.2g

※担当 **健康推進課保健予防**
(内線 1 1 8 2)

食改員おすすめレシピ③ 「ほうとう」

4人分材料	作 り 方
ほうとう ^{めん} (400g) 中力粉 … 300g 塩 … 3g 水 … 90~115cc	①水と塩を火にかけ、溶かして、30度しておく。 ②中力粉はふるい、30度の塩水を加えて混ぜる。 ③20分こね、ひとまとまりになったら、ぬれ布巾に包んで30分~1時間休ませて熟成する。 ④麺棒を使って2~3ミリの厚さにのばす。幅8ミリ、長さ25センチの大きさに切る。
ほうとう ^{めん} ほうとう麺 … 400g さといも … 160g かぼちゃ … 160g にんじん … 80g だいこん … 60g 白菜 … 100g 干しいたけ … 16g 油揚げ … 40g ほうれん草 … 60g みそ … 120g だし汁 … 2000cc (煮干…25g しいたけの戻し汁…800cc 水…1200cc)	①さといもは皮をむいて厚さ5ミリの輪切り、かぼちゃは縦3センチ横4センチの長方形、にんじんとだいこんは皮をむいて厚さ2ミリの半月切り、干しいたけはぬるま湯800ccでもどして厚さ5ミリのそぎ切り、白菜は5センチ角、油揚げは縦半分に切り、小口から5ミリ幅に切る。ほうれん草はゆでて水にさらし3~4センチに切る。 ②だし汁は煮干25gと干しいたけの戻し汁で作る。 ③鍋にだし汁を入れ、さといも、かぼちゃ、にんじんを入れて沸騰したら、麺をほぐしながら入れ、5分ほど煮えたところでみその1/5量とだいこん、干しいたけ、白菜、油揚げを入れて8分煮る。 ④残りのみそを溶き入れ、2分ほど煮て火を止め、ふたをして1~2分蒸らす。 ⑤どんぶりに盛り、上にほうれん草を添える。

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

12・1月のはがきから

岡 谷のことを学び、考えてみようという『おみや市民塾』に参加しています。

先人からのお話を聞いたり、地元の「街」を歩いてみたり、新たに「知る」ことばかり。とても楽しい『塾』です。

（長地柴宮・Yさん）

担当（生涯学習活動センター） カルチャーセンター主催で行われた市民参画型講座のおみや市民塾は好評のうちに終了しました。16年度も参画型講座を考えていますので市民のみなさんの参加をお願いいたします。

1 月1日号のごみに関するアンケートをみて、

あまりゴミを出したくない感じがしました。リサイクルできるものはリサイクルしたいです。

（若宮・Sさん）

1 月1日号に『ゴミ』に関するアンケートが

ありましたが、いくら分別したとはいえ、あまり減るとは思いません。便利を求めすぎたコンビニのお弁当や、使い捨て商品、必ず買う商品の袋など、そういうものを減らし、

「マイバッグで買物をする」と

いうのなら、そうしなければいけないよう、袋の中にタッパーを持参で必要分の買物、それくらいしてほしいです！！

（長地出早・Kさん）

担当（環境清掃課） ご意見

ありがとうございます。ごみの分別と減量ですが、現在、市では7種類16品目の分別を行っています。ごみの中にはまだ分別できるものが含まれていますので、更なる分別の徹底や種類を増やすことにより、より一層のごみ減量化が図られていきます。マイバッグでの買物ですが、市・岡谷市消費者の会・エコライフ岡谷などでマイバッグ運動を進めており、年々マイバッグを持つ方の割合が増えてきているところ。ご意見をいただいたとおり、市民のみなさんも環境にやさしい商品を購入するなど、身近なところから環境に配慮した取り組みを行うことが大切ではないかと考えており、こうしたごみ減量とリサイクルの促進により循環型社会の構築を目指していきたいと考えています。

進め！ラムラム王（童画館情報）

■展示のお知らせ

☞ 降矢なな絵本原画展

展示中～3月24日（水）（最終日は午後5時閉館）

降矢ななさんは、1982年に『めっきらもっきらどおんどん』で絵本作家としてデビュー以来、現在はスロヴァキアに生活の拠点を置いて作家活動を続けています。

92年にスロヴァキアに留学し、日本でも版画家・絵本作家として注目を集めるドゥシャン・カーライ氏に師事し石版画を学び、その活躍の舞台を世界へと広げています。

おもいきった画面構成と、中間色の重なり合った色調で描かれる作品は、和と洋の雰囲気が混ざり合い、観る人を自然に不思議な物語の世界へと誘います。

ぜひ、ご来館いただき、降矢ななの描く絵本の世界をお楽しみください。

展示作品より「ちよろりんのすてきなセーター」「ちよろりんととっけー」

「あしたもともだち」「ともだちひきとりや」「母の友」表紙原画



「ともだちひきとりや」 絵 降矢なな

☞ 武井武雄・絵本原画展

2月13日（金）～4月14日（水）

『ごんべえとかも』の原画を初公開します。諏訪湖に飛来しているカモと同様に、イルフ童画館に飛来したカモにも会いに来てください。

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

お知らせ

大学等進学資金融資を ご利用ください

企画課
内線1525

現在、「大学等進学資金」の融資あつせんを受付けています。これは、進学する子どもを持つ親の支援を目的としたものです。

また、この制度を利用し大学などに進学した子どもが、卒業後岡谷市に帰ってきた場合、元金返済額の25%を補給する制度も合わせて実施しています。

多くのおみなさんのご利用をお待ちしています。

融資金額：150万円以内（ただし初年度に大学等に支払う経費を限度とします）

対象者：来年度に4年制大学等に入学する子を持つ親など



有害鳥獣駆除を 行います

農林水産課
内線1233

左記区域内で銃器を使い、イノシシなどの有害鳥獣駆除を実施します。大変危険なため、一般の入山は禁止します。

■高尾山地区

期日：2月28日(土)、29日(日)

■横川山地区

期日：3月6日(土)、7日(日)、13日(土)、14日(日)

■西山地区

期日：3月20日(土)、21日(日)



水道料金など 納め忘れはありませんか

水道管理課
内線1414

水道料金、下水道使用料および下水道受益者負担金が未納になっている方や納め忘れのある方は、2月27日(金)までに必ず納めてください。

なお、特別な理由により一度に全額を納められない方は、2月中旬に水道管理課まで、相談にお出かけください。

入札参加資格審査申請の 受付は2月27日まで

財政課
内線1535

平成16年度に発注する建設工事、建設コンサルタント業務の入札参加資格審査申請(中間年)の受付を2月27日(金)まで(土・日は除く)行っています。

既に登録されている業者は申請の必要はありません。

提出書類：入札参加資格審査申請書および添付書類

提出先：財政課契約担当

◎様式は岡谷市ホームページ(<http://www.city.okayaganano.jp/>)の入札・契約関係からもダウンロードできます。

軽自動車の各種登録手続きを 忘れずに

軽自動車税は、毎年4月1日現在において、登録されている所有者に課税されます。

そのため、所有者や住所などが変わったとき、また廃車等が生じたときは、それぞれの手続きが必要となります。これらの手続きを忘れずと、軽自動車税をめぐって様々なトラブルが発生することがあります。手続きは忘れずに早く済ませましょう。

特に、下取りに出したり、知人等に譲った場合には、移転登録の

手続きが済んでいるか確認してください。

■登録や税に関する問い合わせ先

①125ccの自動二輪車、原動機付自転車、小型特殊自動車、農耕用作業車などの各種登録手続きや軽自動車税については市役所税務課諸税担当(内線1123)へ

②軽四輪、軽三輪、軽二輪(250cc以下のバイク等)は軽自動車検査協会松本支所(☎0263-15814055)、テレホンサービス(☎026-15816061)へ

③250ccを超える二輪車は長野陸運支局松本自動車検査登録事務所(☎0263-15813180)へ

※①以外の各種手続きについては、下取り等をした自動車販売店等、または家用自動車協会岡谷支部(☎22-4071)でも手続きの代行をしています。3月31日までに各種手続きを終了するようにしてください。

3月は

乾電池回収

月2回の燃えないごみの日に、専用の回収袋〔黄色〕に入れて、**定位置**の端へまとめてお出してください。

《乾電池以外は入れないで!》

回収された乾電池はリサイクルします。

お問い合わせは環境清掃課
☎22-7040



特設人権相談所を開設

はじめ、児童虐待、セクハラ、ストーカー、男女差別などの問題解決にご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。
 日 時：3月4日(木)
 午前10時～午後3時

場 所：イルフプラザ・カルチャーセンター

相談員：人権擁護委員

問合せ：長野地方事務局諏訪支局
 (☎52-1804)

募集

絵画コンクール

「みらいの道」作品募集

バイパス対策課
 内線1341

国道20号下諏訪岡谷バイパスの建設が進んでいる中、開通を間近に控え、プレイベントの開催を予定しています。その中で「みらいの道」をテーマにした絵画コンクールを開催します。奮ってご応募ください。

作 品：▽「みらいの道」を自由にクレヨンまたは水彩(絵の具)で描いてください
 ▽用紙は四つ切画用紙(バイパ

ス対策課で差し上げます)
 ▽優秀作品はプレイベント当日展示し、表彰します。

対象者：市内小学生のみなさん
 締切り：3月8日(月) 必着
 提出先：バイパス対策課

長野県老人大学学生

シニアリーダー実践講座受講者

新しい知識や仲間を得て、社会参加と充実した人生を！
 県では平成16年度の学生・受講生を募集しています。

老人大学諏訪学部

募集人員：130人

入学資格：おおむね60歳以上の学習意欲が旺盛で、積極的に社会参加を希望する人

学習形態：修業期間は2年間で

所定の学習日に登校(年間15日間。午前10時～午後3時)

シニアリーダー実践講座

募集人員：30人

入学資格：おおむね50歳以上で、実践講座修了後、地域における各分野の指導者として活動する意欲のある人

学習形態：修業期間は1年間で、

所定の学習日に登校(年間12日間。午前10時～午後3時)

授業料：無料(教材費の一部などは個人負担)

募集期間：2月16日(月)～

3月16日(火)

出願手続：入学願書に記入のう

☆諏訪湖ハイツ

温泉リハビリ施設

機能訓練室・歩行プール 利用時間のおしらせ

一般使用 予約は不要ですが、下表の「湯ったりハ」の時間帯を除く午前10時～午後4時にご利用ください。

◆詳細は諏訪湖ハイツ温泉リハビリ施設

☎24-2290まで

《3月1日から31日の予定》

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
月	第1・3週		個別相談			個別相談	
	第2・4週	湯ったりハ 8日・22日					
火	第1~4週					個別相談	
	第5週	湯ったりハ 30日					
水	休 館						
木	第1・3週	湯ったりハ 4日・18日					個別相談
	第2・4週		個別相談			湯ったりハ 11日・25日	
金						個別相談	
土			個別相談			個別相談	
日	第1・3週					個別相談	
	第2・4週	湯ったりハ 28日					

お知らせ

2I 2月17日(火)より、川岸駅トイレが建替え工事のため、仮設トイレとなりますので、ご協力をお願いします。

ロマネット 臨時休館

(岡谷健康福祉施設)

2月19日(木)～26日(木)

◆館内の改装工事のため、8日間の休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

ロマネット ☎27-6080

え市介護福祉課へ提出。願書は介護福祉課に用意してあります。
 ※詳しくは、介護福祉課(内線1256)

ホリディスクエア

イルフプラザ

開館1周年記念コンサート

入場無料、誰でも気軽にお越しください。

日 時 3月6日(土) 午後1時30分～

場 所 カルチャーセンター催事場

出演団体 楽しいコーラス(学習グループ)、NHK長野県の歌「君とここで暮らしたい」他 藤森敬一・宮島哲也さん、岡谷小学校合唱団

※詳しくは、イルフプラザ・カルチャーセンター

(☎24-8401)