

カページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

はじめてのひな人形。とっても気になるわ。ちょっとのぼってすわっちゃおう。パチあたりな…といわれてもあたちの大切なおひなさまと一緒にパチリよ。でも後でおこられちゃった…。(涙)
☆平成15年3月18日生まれ。一也さん、まさえさんの子。



とだ あおい
戸田 葵ちゃん
(郷田1)

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。



かな い ふみ や
金井 郁弥くん
(長地柴宮2)

わが家の アイドル

No.159

保育園に行っているお兄ちゃんといつも仲良く遊んでいるよ。ほくも早く保育園に行ってお友達たくさんつくりたいな。
☆平成14年3月1日生まれ。優之さん、美香さんの子。

食生活の トピックス

Vol.37

岡谷市食生活改善推進協議会です。自分たちや地域の健康を食事で作っていかうというボランティアの団体です。今年度も食改員おすすめレシピを随時紹介していきます。

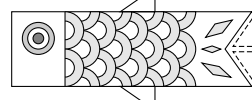
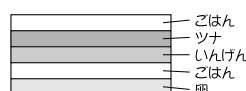
さて、今回は端午の節句も近いので、こいのぼりのおすしです。尾を作るため切り離した部分は背びれや胸びれにすると無駄がありません。



※担当 健康推進課保健予防
(☎23-4811 内線1182)

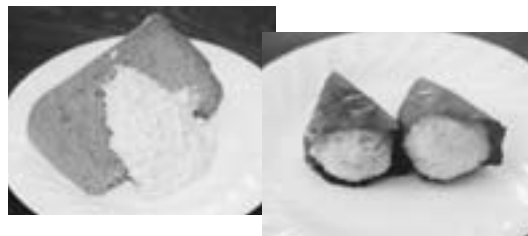
食改員おすすめレシピ⑤ 「こいのぼりのおすし」

4人分材料	作 り 方
ツナ缶 … 小2缶 さとう … 大さじ2 しょうゆ … 大さじ1・1/2 みりん … 大さじ1 にんじん … 1/2本 いんげん … 8本 卵 … 2個 さとう … 小さじ2 塩 … 少々 油 … 小さじ1 米 … カップ2 水 … カップ2・1/5 昆布(かるくふく) … 10cm 合わせ酢 酢 … 大さじ4 さとう … 大さじ2 塩 … 小さじ1・2/5 スライスチーズ … 1/4枚 焼きのり … 少々	①米をとぎ、炊飯器の釜に移し、分量の水と昆布を入れて炊く。昆布を取り出しボウルにごはんを移し、合わせ酢を加え、切るように混ぜる。 ②ツナ缶は汁をきって鍋に入れて、さとう、しょうゆ、みりんを加えていりつける。 ③にんじんは1枚だけ輪切りにし、残りをうすい半月切りにして、さっと塩ゆでする。 ④いんげんはすじをとって、さっと塩ゆでし、斜めにうす切りにする。 ⑤卵はよくほぐし、さとうと塩を加えて、油をうすくぬったフライパンでうす焼きにする。冷めたら千切りにして錦糸卵を作る。 ⑥長方形の器にラップをしいて、卵、すしめし半分、いんげん半分、ツナ全部、すしめしを入れてしっかり押さえる。 ⑦ひっくり返して型から出し、右側を三角に切り離して尾を作る。にんじんをうろこ状に並べ、残りのインゲンで飾りつける。輪切りのにんじんと一回り小さくしたチーズ、焼きのりで目を作る。



手軽な 一品料理

No.133



●よもぎシフォンケーキ

■材料 (21cm型)

〔卵黄 6個 〔卵白 6個 〔生クリーム 200cc
〔さとう 70g 〔さとう 50g 〔あん 150g~180g
・サラダ油 80cc ・水 80cc ・小麦粉120g
・もち草(よもぎ) 60g(ゆでてあく抜きし、細かく刻んだもの)

■作り方

- ①卵白にさとうを加えメレンゲを作る。
- ②卵黄にさとうを加えよく混ぜたらサラダ油、水の順に加えよく混ぜる。よもぎを混ぜる。
- ③小麦粉をふるいながら加える。よく混ぜる。ここにメレンゲの1/3を加え混ぜ、よく混ぜたら、残りのメレンゲを加えて泡を消さないように混ぜる。
- ④型に入れて、170度のオーブンで40~45分焼く。焼きあがったら、すぐにさかさまにして冷ます。
- ⑤生クリームを8分くらい泡立てたら、あんを加えてよく混ぜます。

よもぎシフォンケーキと 簡単にできる桜餅

今回は、山田寿子さんに春の味覚を取り入れた、よもぎシフォンケーキと簡単にできる桜餅を紹介させていただきます。よもぎの風味がおいしいシフォンケーキ、道明寺粉を使った関西風の桜餅、どちらも春ならではの簡単にできるお菓子です。



山田寿子さん
(堀ノ内2)

●簡単にできる桜餅

■材料 (10個分) ・道明寺粉 150g ・水 220cc

・さとう 50g ・食紅 少々 ・小豆あん 200g
・桜葉 10枚(水洗いして、30分くらい水につけて塩抜きする)

■作り方

- ①鍋に水、さとう、食紅を入れ火にかける。さとうが溶けたら、道明寺粉を入れ弱火で5分くらい煮詰める。火から下ろして、30分くらい蒸らす。(冬期は湯せんにする)
 - ②あんは1個20gにはかり、丸めておく
 - ③①の道明寺粉を10等分して②のあんを包む。(手につくので手に水をつけながら包む)
 - ④桜の葉を巻いてできあがり。
- ※電子レンジでもできます。①の材料をガラスのボウルに入れよく混ぜてラップをかけて10分レンジにかけ、ラップをはずしふきんをかけて蒸らします。後は同じです。

進め！ ラムラム王 (童画館情報)

☎ 風の画家 中島 潔展 -夢童画- 開催中~6月2日(水)

(前期：開催中~4月28日(水) 後期：4月29日(木)~6月2日(水))

中島潔の作品は、美しい色使いで描き出された日本の四季折々の美しさと儚さ、そこに遊ぶ子どもたちの柔らかなほっぺと愁いを帯びたつぶらな眼、それは誰もが心の中に宿している、失われつつある日本の美しい故郷の原風景と重なり、観る人の心に一風一風を吹き込みます。前期の会期が残りわずかとなりました。中島潔が描く金子みすゞの世界をぜひお楽しみください。

展示作品より

全期：中島潔が描く童画・絵本原画「待ち時間」「夏のいろ」「木霊みようと」 ほか

前期：中島潔が描く金子みすゞ「大漁」「お花だったら」「明るい方へ」 ほか

☎ 武井武雄・創作版画展 4月16日(金)~6月30日(水)

1944(昭和19)年から会員となった日本版画家協会の活動の中から生まれた自刻自摺りによる木版画の作品を展示します。

また、武井の版画芸術の一つの頂点とも言える銅版絵本『地上の祭』を1頁ずつ額装して展示します。『地上の祭』は人の一生を12の版画作品により表現したものです。

全作品が観られる貴重な機会です。ぜひ、ご覧ください。



武井武雄「地上の祭(空想)」

童画館からのお知らせ

4月29日は木曜日ですが、開館します。ぜひ、お越しください。

お知らせ

税金の納め忘れは
ありませんか

税務課収納担当

内線 1135

平成15年度も5月をもって出納閉鎖となります。

市税・国保税が未納の方は、至急納めてください。

納税が困難な場合は、税務課収納担当まで、お早めにご相談ください。

市税の納入には

便利な口座振替を

市税を納めるのに便利な、口座振替制度があります。

手続きは、金融機関、市税務課、各支所に依頼書がありますので、通帳・届出印を持参し、必要事項を記入のうえ提出してください。

まゆみ園・福祉作業所が

移転しました

社会福祉課

内線 1253

岡谷市郷田二丁目にある母子通園施設「まゆみ園」と「岡谷市福祉作業所」の建替え工事を行います。このため、工事期間中は旧婦人の家（図書館南側）へ仮移転し、1階を福祉作業所、2階をまゆみ

園として4月1日より使用しています。電話番号は従来と変わらず、まゆみ園（☎22-11307）、福祉作業所（☎23-8090）です。

岡谷市住宅地造成促進事業の要件が緩和されました

都市計画課

内線 1331

民間による宅地造成に対する市の支援の要件が緩和されました。詳しくは都市計画課計画担当までご相談ください。

	改正前	改正後
造成面積	2,000㎡以上	1,000㎡以上
造成区画数	6戸以上	4戸以上
支援内容	道路の舗装 および側溝整備	

ご利用ください！

工場緑化事業助成金

テクノプラザおかや

☎21-7000

快適な工場環境創造のために、工場敷地内に緑化を行った企業に対して予算の範囲内で補助金を交付します。

対象者：◇市内に工場を有していること◇樹木等の購入費用が2000円以上のもの

補助対象樹木：◇原則として、植栽する樹木等が常緑針葉樹・常緑株物類であること◇植栽時の樹高が概ね1.2m以上であること

補助率等：補助率 樹木等の購入経費の2分の1以内の額

限度額 1工場につき年額10万円

※このほか、工業関係助成金については「テクノプラザおかや」HPで詳しく紹介しています。
<http://www.tech-okaya.jp>

就職面接会

in Tokyo

テクノプラザおかや

☎21-7000

大学、短大、専門学校等に進んでいる学生や当地方への就職を希望している学生等を対象に就職面接会を開催します。また、当日は市長も参加して就職の相談やアドバイスを行う予定です。

日時：5月18日（火）

午後1時～4時

場所：BIZ新宿（新宿区立産業会館）

参加企業：岡谷市・下諏訪町内有力企業30社

対象者：平成17年3月に大学、短大、専門学校を卒業される方

差押え電話加入権を公表

県税等の滞納により差押えた電話加入権を公表します。

日時：4月23日（金）

午後1時30分

場所：諏訪合同庁舎301号会議室

持ち物：印鑑、買受代金

問合せ：諏訪地方事務所税務課

（☎5712906）

第6回塩嶺王城パークライン10マイルマラソン大会参加者募集！

開催日

5月30日（日）午前10時～スタート

会場

鳥居平やまびこ公園 中央ひろば

種目

◇一般の部（高校生以上）10マイル
男子：30歳未満・30歳代・40歳代・50歳代・60歳以上
女子：30歳未満・30歳以上50歳未満・50歳以上

◇一般の部（高校生以上）5km 男女別

◇中学生の部 5km 男女別

◇小学生の部（4年生以上）1.8km 男女別

参加資格

健康で、10マイルについては2時間10分以内で完走できる人

参加料

小中学生500円、

高校生1,500円、一般3,000円

参加申込

5月6日（木）までに、商業観光課や各支所、総合体育館にある参加申込書に参加料を添えて郵便局から申込みください。

問合せ

塩嶺王城パークライン10マイルマラソン大会実行委員会事務局
商業観光課（内線1214）

国際交流協会からの おしらせ

(財)岡谷市国際交流協会
☎24-3226

オーストラリア・ホームステイ 英語研修参加者

「第12回オーストラリア・ホームステイ英語研修」の説明会を行います。

オーストラリア・シドニー郊外にある、中・高一貫教育の「セント・レオス校」の生徒の家にホームステイし、一緒に通学します。同校での語学研修を通じて、生きた英語を学習します。

また、ホームステイ先の生徒と一緒に乗馬・羊の毛刈り等のファームステイ体験、シドニー見学など、夢いっぱいの内容です。

■説明会

日時：4月23日(金)

午後6時30分～8時

場所：イルフプラザ・カルチャ

ーセンター 第7研修室

■ホームステイ・英語研修

期間：7月27日～8月11日

(16日間)(予定)

募集人員：20人

参加費用：32万円

参加資格：中学生・高校生

国際交流協会の 前期語学講座

日程：左表のとおり

時間：いずれも午後6時30分～午後8時(シニア英会話は午後2時～3時30分)

場所：イルフプラザ・カルチャ

ーセンター

定員：いずれも20人

(定員になり次第締め切り)

受講料：7回分7千円(テキスト代含む)

▽払い戻しはしません▽日本語

会話講座は無料▽シニア英会話

は3千5百円

申込み：受講料を添えて、国際交

流協会まで

◎前期語学講座 (★日程、内容等は変更になる場合があります)

講座名	対象	曜日	回数	開講日
日本語会話	在住外国人	月	7回	5/10
ホームステイの英会話	初心、初級者	月		5/10
ポルトガル語会話	初心、初級者	月		5/10
シニア英会話	60歳以上、 初心、初級者	水		5/12
フランス語会話	初心、初級者	水		5/12
中国語会話	初心、初級者	木		5/13

マウント・プレゼント市 生活体験高校生受け入れ ホストファミリー募集

岡谷市では姉妹都市のアメリカ

合衆国ミシガン州マウント・プレゼント市から生活体験のため岡谷市を訪れる高校生の受け入れ家庭を募集します。

期間：8月2日(月)～16日(月)

まで(予定)【15日間】

募集家族：7家族

応募資格：滞在期間中、個室(和

室または洋室)を生徒に提供で

き、家族全員が国際交流に積極

的な家庭

▽原則として15日間の受け入れをお

願いしますが、希望日数に応じ

た受け入れも可能です。

▽原則として15日間の受け入れをお

願いしますが、希望日数に応じ

た受け入れも可能です。



▽基本的には、高校生のいる家庭を優先しますが、その他の家庭でも応募が出来ます。

▽滞在期間中の家庭での経費は、ボランティアで負担をお願いします。

※詳しくは、(財)岡谷市国際交流協会までお問い合わせください。

新婚さんへお知らせ

岡谷市新婚世帯定住促進 助成制度のご案内

岡谷市に転入し賃貸住宅に住む新婚世帯を対象に家賃助成制度ができました。年12万円を2年間を限度に助成します。

■条件

- ♥平成16年4月1日以降に婚姻した世帯(夫婦の年齢がともに40歳未満)
- ♥民間賃貸住宅に1年以上居住していること(補助申請は17年4月以降になります。)

※夫婦のいずれかが転入した場合も対象となります。

※市営住宅等の公的家賃住宅、社宅等の給与住宅は対象となりません。

岡谷市住宅新築促進補助をご利用のみなさんに

平成15年度に補助金の交付を受けた方は16年度分の交付申請ができます。固定資産税納付通知書受理後に必要書類を整え提出してください。

問合せ 都市計画課建築指導 (内線1372)