

おはよう

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

兄) ボクの弟だよ、よろしくね!
弟) 4月から保育園に通っているお兄ちゃん
は、毎日楽しそうだけどボクは少しさみ
しいなあ。早くふたりでプラレールをし
たり、お外で走り回って遊びたいね。
☆平成12年4月11日生まれ、平成15年11月
16日生まれ。純一さん、麻美子さんの子。



よし だきりゅう ゆう き
吉田希龍くん(左)・**祐樹**くん(右)
(長地権現町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。



はま た いち
濱 太 一くん
(湊1)

わが家の アイドル

No.160

保育園に入ってから湖畔公園の滑り
台・丸太橋ゼンブができるようになった
よ。これからはいろいろなものに挑戦する
ぞ!
☆平成12年4月6日生まれ。夏樹さん、
知由美さんの子。

食生活の トピックス Vol.38

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。
鯖は味噌や醤油で煮ることや焼くことが多
いでしょうが、たまにはこんな料理にも挑戦
してみてください。暑くなり食欲が落ちたと
きにもよいですよ。



食改員おすすめレシピ⑥ 「鯖のピリ辛ソテー」

4人分材料	作 り 方
生鯖 … 240g (4切れ)	①鯖は骨をとり一切れを3等分にそぎ切り する。
長ネギ … 20g	②しょうが、にんにく、長ネギ、赤唐辛子 をみじん切りにして、しょうゆとみりん と合わせる。
にんにく … 1片	③フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶし た鯖を入れ、両面を焼いて火を通す。
しょうが … 1片	④火が通ったら②を入れてからめる。
赤唐辛子 … 1本	⑤皿にサラダ菜と鯖を盛り付ける。
しょうゆ … 大さじ1強	
みりん … 大さじ1強	
サラダ油 … 小さじ2	
小麦粉 … 適量	
サラダ菜 … 20g	

※1人分のエネルギー165kcal コレステロール39mg 塩分0.8g

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

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

4月のはがきから

人 には厚生・国民年金がある様に、わが家の猫にも猫年金があります。

仕事をしており、給料日には一部を猫のえさ代として、猫年金と呼んでいます。

（堀ノ内・Oさん）

イ ルフプラザ1周年の記念講演会飯田忠義先生の「もう一つの琵琶湖周航の歌」を聞かせていただきました。

地元に住んでいても、あまり知らなかった小口太郎さんにまつわるお話を、とても興味深く楽しく聴かせていただきました。

岡谷の誇るべき「小口太郎さん」をもっとアピールしても良いのではと感じました。

（長地柴宮・Yさん）

六 市町村の合併が不調に終わり、新たに二市一

町の取り組みが模索されていると思いますが、私自信は古い考え方もありませんが、いずれ消えるかもしれない「岡谷」「シルク」が、自分の頭の片隅に日々残る毎日です。

（川岸西・Nさん）

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 風の画家 中島 潔展 一夢童画 開催中～6月2日(水)

中島潔さんが描く、美しい色使いで描き出された日本の四季折々の情景は、観る人の心に一風の風を吹き込みます。展示期間も残りわずかとなりました。ぜひ、ご覧ください。

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
後期：中島潔が描く絵本原画「ほたるこい」「マッチ売りの少女」

☎ 元永定正・中辻悦子ふたり展 6月4日(金)～8月18日(水)

◎元永定正さんは、作品上に常に優しい「かたち」を描きつけている画家です。元永さんの絵本をめくると、どういうわけか顔がニコニコしてきます。

◎中辻悦子さんは、シンプルな「人の形」「色の形」を平面に描きます。中辻さんが描く「ひとがた」からは、新しい世界、新しい感覚が生まれる気がします。

元永定正・中辻悦子さん ギャラリートーク&サイン会

日時 6月20日(日) 午後2時～
場所 2階 第1企画展示室



「もこ もこもこ」
元永定正



「よるのようちえん」
中辻悦子

☎ 武井武雄・創作版画展 開催中～6月30日(水)

銅版絵本『地上の祭』を1ページずつ額装して展示しています。ぜひ、ご覧ください。

童画館からのお知らせ

イルフ童画館市民特別入館券の有効期間（5月31日まで）が間もなく終了します。ぜひ、お越しくください。