

お宝ページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

お気に入りのマイカーで今日もドライブ。
でも、父さんの大きいブーブーが一番良いな
あ。休みにはいろいろな所に連れて行ってね。
よし、それでは指差確認、出発進行!!
☆平成14年1月11日生まれ。春樹さん、誉さん
の子。



しまざき ななせ
島崎 七星ちゃん(右)
まさし
雅士くん(左)
(山下町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
お書きのうえ、広報広聴までお送りください。



ふじわら かこ
藤原 佳子ちゃん
(川岸上4)

わが家の アイドル

No.163

このあいだ、おとうさんにはじめてとこやさ
んをしてもらったの。おんなのこだからながめ
にしてねっておねがいたのに、こんなにみじ
かなくなっちゃった。でも、みんなは「すずしそ
うですてきよ」っていつてくれるよ。きょうは
いとこのりこちゃんといっしょだよ。
☆平成15年11月28日生まれ。健吾さん、佐知子
さんの子。

食生活の トピックス Vol.41

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きこうと
いうボランティアの団体です。今月も食改
員おすすめレシピを紹介していきます。

今回は、小宮の御柱にむけて、おもてな
しの1品です。凍り豆腐の中の具が見えて、
盛り付けるととてもきれいです。



食改員おすすめレシピ⑧ 「凍り豆腐のカラフル煮物」

4人分材料	作 り 方
凍り豆腐 … 4個 だいこん … 長さ6cm×1cm角 2本 にんじん … 長さ6cm×1cm角 2本 ほうれん草 … 1/2株 卵 … 1/2個 〔サラダ油 … 小さじ1 だし汁 … 2カップ みりん … 大きじ2 塩 … 小さじ1/2 しょうゆ … 小さじ1/2 砂糖 … 大きじ1	①凍り豆腐はたっぷりのぬるま湯をはったバット に浮かべて充分戻す。 ②水の中で、手で2、3度押しながら洗い軽く絞る。 ③厚いものなら厚みを半分にしておく。 ④卵は溶いて、サラダ油で厚さ1cmに焼き、長さ 6cm×1cm角に切る。(2本) ⑤だいこん、にんじんは皮をむいて凍り豆腐の短 いほうに長さを合わせて切る。 ⑥ほうれん草はさっとゆでて、長さ6cmに切り、 束ねる。 ⑦凍り豆腐の上に野菜や卵を1枚に1種類のせて、 くるくると巻き4種類つくる。太めの木綿糸で かんたんに巻き、調味料を入れて煮汁でことこ と煮る。 ⑧冷めたら木綿糸をはずし、食べやすく半分に切 って盛り付ける。

※1人分エネルギー 151kcal たんぱく質 9.9g 塩分 1.0g
※担当 健康推進課保健予防 (内線 1182)

みんなの 声

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）を紹介いたします。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

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

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

7月のはがきから

今 年の夏は毎日暑いです
ね。私も職場で毎日暑

い一日を過ごしています。冷
房もないため汗びっしょりにな
っています。体のためには
良いかなと思っています。
家でもできるだけ自然にして、
体の保護をして生活していま
す。（川岸東・Mさん）

先 日、居酒屋さんの前で
捨て猫と思しき子猫が

いました。通りがかりの人に
ジャレては餌をおねだりして
いるようでした。車の往来も
多い所なので子猫のことが気
になりましたが、私は家の事
情で飼う事ができません。

すると仕事を終えた居酒屋
の若い女性の方が、悩んだ末
に連れて帰られました。暗い
ニュースが多い昨今、人の温
かさを感じ、大変うれしく思
いました。猫も飼い主となる
方も幸せになることをお祈り
申し上げます。

暑 い毎日みなさまご苦労
様です。孫が保育園の

年長でお世話になっておりま
す。私の不注意でケガをさせ
てしまいプールのシーズンに
なると毎年のなやみでした。

今年、新しい先生になり、

孫の事を考えてくれ、気軽に
プールができるように子ども
たちに説明してくれ大変感謝
しております。おかげさまで
今まで以上に元気になり、家
族で喜んでおります。本当に
良い先生に恵まれ感謝の気持
ちでいっぱいです。子どもも
幸せだと思います。強く生き
て行かれると思います。

先日も祖父母参観に行かせ
れもらい涙が出ました。明る
い穏やかな、子どもたちを引
きつけるやさしい先生でした。
全体でも子どもたちを引きつ
ける先生が何人か見られ、心
洗われる思いでいっぱいです
た。（本町・Oさん）

岡

谷蚕糸博物館開館40周
年！私は小学校の頃、
学校ではじめていきました。
こんなすごい所が岡谷にあっ
たんだ。すごい！と思った事
をなつかしく思いました。久
しぶりに行ってみたいなあ
と思います！小学校の頃と今
ではまたちがう楽しみ方がで
きると思うので。子どもたち
にもぜひ見せてあげたいと思
います。

（長地出早・Oさん）

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 夏休み武井武雄・絵本原画展『くまのぶーさん』 開催中～9月8日（水）

会期も残りわずかとなりました。武井武雄が描く、黒髪のくまのぶーさんをお楽しみください。

☎ 大澤コレクション展 9月10日（金）～11月24日（水）

「大澤コレクション」は、武井と親交の深かった大澤三武郎氏が、当時毎年開催されていた日本童画家協会展を通じて一点一点収集した作品の総称であり、武井が大澤氏のために命名したものです。毎年恒例の企画です。ぜひ、お楽しみください。

☎ 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 -童画家たちの挑戦-

第1期 8月20日（金）～10月19日（火）

戦後間もない昭和22年から4年間刊行された『おともだち』。武井武雄をはじめ初山滋、川上四郎、黒崎義介ら戦後の童画界を支えた作家の情熱のこもった作品を展示します。

童画館からのお知らせ

「成長絵本 おともだち原画展」にあわせて、同時期に人気のあった紙芝居の展示と公演をはらっぱにて行います。入場は無料です。ぜひ、お越しください。

9月4日（土）午後2時～、9月5日（日）午後2時～



「おひさまとちぎゅう」 武井武雄

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

主な内容

CONTENTS

- 朗読講座受講生募集ほか……………10
- 私たちの生活改善ほか……………11

市民総参加による
ひろげよう夢
育てよう
福祉のこころ

発行・編集
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町
四丁目11番50号
☎ 24-2121
FAX 24-3555
メールアドレス
okasha@alto.ocn.ne.jp

朗読講座受講生募集!!

“読み聞かせ” “語り” をするために読み方の基本を学ぶ講座です。

「読み方の基本」を身につけると文の内容をわかりやすく生き生きと伝えられる“読み聞かせ”ができるようになります。読むことが好きな方、“読み聞かせ”に興味のある方の応募をお待ちしています。

日時

月日	時間	テーマ	内容
8月25日(水)	午前10時～12時	自然な声で楽しく読みましょう	やさしい作品を読みながら発声、発音の練習をします
9月1日(水)	午前10時～12時	文の意味を理解して読みましょう	意味を伝えるために、作品の内容や理解を深めましょう
9月8日(水)	午前10時～12時	意味を伝えるイントネーション	句読点の扱い方、間、息使いを学びます
9月22日(水)	午前10時～12時	話すように読む	活字を読むのではなく内容を話して伝えましょう
9月29日(水)	午前10時～12時	今日から貴方もナレーター	みんなで発表会

会場 おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ） 201 研修室

定員 20人（定員になり次第締め切り）

講師 朗読の会 まどか会員 持ち物 筆記用具 受講料 500円

申込み・問合せ

岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121 FAX24-3555

「希望の里つばさ」支援

『ビリーバンバン』チャリティーコンサート

「希望の里つばさ」は、障害の重い人も安心して通える作業所を目指し、仲間と関係者が力を合わせてがんばっています。

運営資金・施設拡充のためチャリティーコンサートを計画しました。

コンサート成功のため、より多くのみなさんのご協力をお願いします。

期日 10月9日(土)

会場 カノラホール（大ホール）

開場 午後6時 開演 午後6時30分

主催 希望の里つばさ支援チャリティー
コンサート実行委員会

後援 岡谷市社会福祉協議会 他50団体

チケット 一般 指定席 4,500円
自由席 4,000円

指定席の取扱は「希望の里つばさ」のみです。

小学生以下・障害者の方は割引がありますので問い合わせてください。

当日券 500円増し

問合せ 希望の里つばさ
(旧岡谷つばさ共同作業所)

☎・FAX 22-5874



私たちの生活改善

日常生活の中で見栄や外見にとらわれないで、心のこもったお付き合いを大切に、古くから残る良い風習や伝統を受け継ぎ住みよいまちをつくりましょう。

病氣見舞いについて

- ①お見舞いの額は、2千円以内とする
 ②快気祝いには物品でのお返しは行わないようにし、謝意は礼状で表す

礼状「はがき」はイルフプラザ・カルチャーセンター、湊、川岸、長地の各支所ならびに社会福祉協議会に用意してあります。

岡谷市生活改善実行委員会
 (事務局・社会福祉協議会内)

介護者サロン「ほっとホット」

岡谷市にお住まいの介護者のみなさん。介護者サロンにおいでください。午後1時からマッサージのサービスがあります。入浴は、正午から大浴場をご利用いただけます。

会 場 ホテル岡谷

日 時 8月25日(水) 午前10時～午後3時
 (時間内出入り自由)

申込み・問合せ

社会福祉協議会 ☎24-2121 ☎24-3555

介護福祉課 ☎23-4811 ☎22-8492

相談窓口のご案内

	開設曜日・開設時間	開設内容
①心配ごと相談	(月～金) 午前9時～午後4時	日常生活上困ったことや心配事に対して助言、援助を行います。
②ふれあいおしゃべり電話	(月～金) 午前8時30分～午後5時15分	ちょっとした悩み事を聞いたり、話し相手として電話で受け付けます。
③ボランティア総合相談	(月～金) 午前8時30分～午後5時15分	ボランティアに関するあらゆるお問い合わせを受け付けます。
④家庭介護相談	(月～金) 午前8時30分～午後5時15分	介護をされていて困ることわからないことに対し助言を行います。
⑤結婚相談	(水) 午前10時～午後4時	結婚を望まれている方ご相談ください。

※ ①は保健福祉総合相談室(市役所2階☎23-4811)内線1268で受け付けています。

※ ②③④⑤は社会福祉協議会事務局(おかや総合福祉センター内☎24-2121)で受け付けています。

諏訪地域障害者自立支援センター 出張無料相談

障害のある方々への支援のため「諏訪地域障害者自立支援センター」の相談員がさまざまな相談を無料で受けします。お気軽にご利用ください。

日 時 9月9日(木) 午前9時～午後8時

会 場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)2階 203会議室

対 象 諏訪圏域にお住まいの障害(身体・知的・精神)をお持ちの方。

※当日ご自宅での訪問相談をご希望される方は、あらかじめオアシスまでご連絡ください。

健康づくりのスポーツ体験教室 [障害者フライングディスク講座]

日 時 9月19日(日)・10月3日(日)・11月7日(日) 午前10時～12時

会 場 (9・10月) 諏訪市清水町体育館 (11月) 城南小学校体育館

申込期間 8月30日(月)～9月10日(金)

申込方法 電話、FAX、Eメールにてお申し込みください。

問 合 せ 諏訪地域障害者自立支援センター オアシス

☎54-7713 ☎54-7723 メールアドレス oasis03@po26.lcv.ne.jp

運動のできる服装と運動靴をご用意ください。