

お宝探し

だける方、お子さんのス
話を募集しています!
課まで。

みやさか ときや
宮坂 永希也くん
(今井)



うちでは、あばれん坊のおうじ様!!
いたずらされても許してしまいます。
☆平成16年3月23日生まれ。
一夫さん、和枝さんのお子さん。

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。

やなぎはら き いち
柳原 貴一くん (右)
り こ
利子ちゃん (左)
(長地権現町2)

わが家の アイドル

No.178



兄妹でぎょうざを一生懸命作りました。
自分たちで作ったぎょうざはやっぱりおい
しい!!ふたりとも、もう1コ~!!と、
たくさんたいらげました。

☆平成11年5月6日生まれ
平成14年8月30日生まれ。
順一さん、利枝さんのお子さん。

食生活の トピックス Vol.55

岡谷市食生活改善推進協議会です。食
事を通じて地域の健康をつくっていか
うというボランティア団体です。食改員お
すすめレシピを紹介します。



食改員おすすめレシピ⑱ 「骨太ギョロッケ」

魚を使ったコロッケなので“ギョロッケ”です。すり身と乳製品を使
ったカルシウムたっぷり献立です。

4人分材料 (8ヶ分)	作 り 方
たら 鱈のすり身 …… 120g	①人参、長ねぎ、ごぼうはみじん切りに する。
いわし 鱈のすり身 …… 120g	
人参 …… 150g	②魚のすり身、①の野菜、スキムミルク、 玉子、片栗粉をボールに入れてよく混 ぜる。
長ねぎ …… 20g	
ごぼう …… 20g	③②を丸めて、中にチーズを入れる。 (ピンポン玉大くらい)
スキムミルク …… 60g	
玉子 …… 8g	④まわりにパン粉を付けて中火の油でゆ っくり揚げる。
片栗粉 …… 20g (大きじ2)	
チーズキッス …… 8ヶ	一人分エネルギー 306kcal
パン粉 …… 40g (カップ1)	カルシウム 323mg
揚げ油 …… 適量	

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

みんなの 声

(▼は広報広聴担当より)

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。

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

10月のはがきから

9月15日号の中学生の平和体験作文を読ませて

いただきました。大変すばらしい文で本当に感動しました。少ない日数の中で色々と数多くの体験をされ、本当にご苦労様でしたがよい勉強になったことですね。体験を多くの方々に伝えて、一人でも良い人が多くなつてほしいものです。戦争はイヤです。

（川岸上・Nさん）

▼これからは担う中学生、たくさんの体験をして、考えを深めてほしいと思います。

いつも楽しみに読ませてもらっています。記事を読

んで、蒸気機関車が3日間走ることので、楽しみです。

（Sさん）

▼10月28日から30日まで、乗客を乗せて岡谷―茅野間を走りました。みなさんはご覧になりましたか？懐かしく感じたりしましたか？懐かしく感じたり、新鮮に思われた方、様々だと思います。それにしても黒煙をあげて走る蒸気機関車は迫力がありますね。



秋、食欲の秋、スポーツの秋、一番好きな季節です。

（長地出早・Hさん）

▼いい季節ですね。今はちょっと寒くなりましたが、食欲はますますでしようか。

現在、在たき火等禁止になつており、見られたいくない紙のものも燃やせません。

市でシュレッダーを設置していただけないでしょうか。

■担当（環境清掃課）

シュレッダーの設置については、設置の場所および設置経費等の関係から現段階では導入設置する事は難しいものと考えています。安価な手動式のシュレッダーも市販されていますし、家庭等で紙が少量の場合、手で裂くなどの方法も考えられます。

このように細かく裂かれた紙やシュレッダーにかけられた紙もリサイクルすることができます。他の小さな紙と一緒に古紙収集の際に排出していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。



あつまれ！なかまたち



◆毎月第2・4木曜日、午後7時から8時30分まで、イルプラザ・カルチャーセンターにて活動しています。

代表 外川八重子さん ☎23-2846

もくさいかい 水彩会



透明な美しさを

水彩画は15年ほど前、公民館の「水彩画教室」から始まりました。途中、新しい人もたくさん入りましたが、今ではみんな水彩画の基礎を身に付け、風景、人形、花など描きたいものをそれぞれ見つけて自分のペースで描いています。月2回の活動ではみんなで絵も描きますが、先生の批評や会員同士の会話も楽しみにしています。

水彩は一度塗ってしまつと、油絵のように塗り重ねて直す事はできません。それだけに持つ、さわやかな透明感がないともいえません。

絵を楽しむのには上手、下手は関係ありません。日本水彩画展などに出品して入賞を目指す人、家に飾って楽しむ人、楽しみ方は人それぞれです。

12月1日から20日までイルプラザ・カルチャーセンターのロビー展にて会員の作品を展示するのでみなさんぜひご覧ください。会員随時募集中、いつでもお問い合わせください。