

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。

うしやま もえ
牛山 萌愛ちゃん
(長地)



ふたりお兄ちゃんがいる、一番下です。
お兄ちゃんたちの真似をしたり、ニコニコ
しながらかたことのお話をしてくれます。
しまじろうのビデオをみて踊ったり、おま
まごとをするのも大好きです。
☆平成16年5月14日生まれ。
壽記さん、靖代さんのお子さん。

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。

いとう はるき
伊藤 晴希くん
(山手町1)



わが家の アイドル

No.179

5人兄弟の4番目です。お姉ちゃん、お
兄ちゃんの後をついて遊んでいるので動き
はとてもいいです。妹ができたので、しっ
かりお兄ちゃんになってほしいです。
☆平成16年5月21日生まれ。
星二さん、真弓さんのお子さん。

食生活の トピックス Vol.56

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かっていこうとい
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。じゃがいもでつくる
スープです。パイ生地の中は、野菜たっぷ
りの温かいスープ。おもてなしにもいいで
すね。温かいスープを
食べて、心
も体も温ま
りましょ
う。



食改員おすすめレシピ②⑩ 「森のスープ」

4人分材料	作 り 方
じゃがいも …… 300g	①じゃがいもは皮をむき、いちよう切りにする。
玉ねぎ …… 140g	②玉ねぎは薄切りにし、バターでよく炒める。
バター …… 10g	じゃがいもを入れてさらに炒める。
コンソメの素 (固形) …………… 1ヶ	③ひたひた位までの水とコンソメを入れ、じゃがいもが煮くずれてくるまで煮る。
牛乳 …… 320g	④③と牛乳を一緒にしてミキサーにかけ、塩
塩 …… 少々	で味を整える。
エリンギ …… 80g	⑤エリンギは輪切り、ベーコンはひとくち大、
ベーコン …… 40g	ブロッコリーは小房に分けさっと茹でて一
ブロッコリー …… 120g	緒に油で炒める。
炒め油 …… 少々	⑥器へ④を注ぎ、⑤を入れる。
冷凍パイシート …………… 1枚	⑦パイシートを器のふちの大きさに伸ばし器
卵黄 …… 1/2ヶ分	へかぶせ、卵黄をハケで塗る。
	⑧オーブンで焼く。(200度で10分)

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

1人分エネルギー 211kcal カルシウム 108mg

みんなの

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

（▼は広報広聴担当より）

11月のはがき・手紙

去

る11月始めに道路の陥没箇所の補修を目安箱に入れてお願いしましたところ、まもなくきれいに修復されました。ありがとうございました。ありがとうございました。歩いてても自転車で乗っていても安心して諏訪湖ハイツへの往復ができます。右、とりあえずお礼申し上げます。

▼アイデアメールをありがとうございます。これからますます寒くなりますが、諏訪湖ハイツまで気をつけてお出かけください。

みなさんもお気づきになった点、市政へのご意見・ご提言などありましたらアイデアメールにてお気軽にお寄せください。今月はアイデアメール実施月です。市長目安箱を市役所、湊支所、川岸支所、長地支所、岡谷病院、塩嶺病院、岡谷駅前出張所、イルフプラザ、諏訪湖ハイツ、ロマネット、図書館と、市民のみなさんの身近な場所に設置してありますので、よろしくお願ひします。

こ

の度は、小口保育園の改修をしていただき、ありがとうございます。市の財政事情も厳しいとの声も聞かれ、なかなか改修工事も難しいとは思いますが、園舎もとてもきれいになり、子どもたちも喜んでおります。保護者の皆さんからも安全でもきれいになったという声が届きます。本当にありがとうございました。

▼小口保育園では来春の完成を目指して、大規模改修を行っているところです。リズム室や保育室など、一部は化粧直しが終わり、元気な子どもたちの声が響いています。

今

年は積極的に雪かきをして、地域の役に立ちたいです。（川岸上・Nさん）
▼冬の道で誰かがかいた雪に助けられる事も多いもの、雪かきは助け合いですね。



あつまれ！ なかまたち

太極拳黄河の会



ゆったりとした動きで

太極拳黄河の会は、5年前から日本武術太極拳連盟公認指導員の石田素子先生の指導を受けて、主に24式太極拳に取り組んでいます。まずは太極拳の型を覚え、音楽にのせてゆつくりと体を動かします。できるようになると、細かい手の角度なども指導していただき、何度も繰り返します。
意識を働かせて体を動かす事で脳の活性化につながり、ゆつたりとした動きで足腰の強化が図れます。練習の後には体が伸びたように感じ、夜ぐっすり眠れるそうです。
今年の市民芸能祭では初めて揃いの表演服を作り、24式太極拳や扇を持つて行う太極功夫扇などを披露しました。目標を持ってみんなで練習し、歩調が合つてくると楽しいですね。
初めてでも大丈夫、一緒に太極拳をやってみませんか？見学、体験も随時受け付けています。興味のある方はご連絡ください。

◆毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時30分まで、イルフプラザ・カルチャーセンターにて活動しています。
代表者 保高さん ☎23-0159