

# おはよう

だけの方、お子さんのス  
話題を募集しています!  
課まで。

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。



得意技は足蹴りです。  
とっても元気な男の子だよ。

おぐち あおと  
**小口 碧仁**くん  
(田中町1)

☆平成16年7月22日生まれ。剛志さん、  
ゆかりさんの子。

## わが家の アイドル

No.168



ぼくは絵本が大好き!  
いちばん好きな絵本はトーマスです。  
☆平成13年12月23日生まれ。稔さん、由香  
さんの子。

おぐち たすく  
**小口 翼**くん  
(長地権現町2)

## 食生活の トピックス Vol.45

岡谷市食生活改善推進協議会です。今回は最近なかなか食卓に上りにくい豆類を使った料理です。長野県の調査で、大豆の平均摂取量は1日に男性で50g、女性で45.1gです。もっと食べて欲しいものですね。しかも、食べる量は年代によって違っているようです。生活習慣病や更年期障害の予防のためにもしっかり食べたい食品です。この料理は若い方にも喜ばれる常備菜としてぜひ作ってみてください。



## 食改員おすすめレシピ⑫ 「豆のマリネサラダ」

～大豆・しょうが・ごま油が抗酸化作用を発揮します～

4人分材料	作 り 方
大豆水煮缶 …………… 70g	①ミックスベジタブルは熱湯でゆで、水気をきっておく。ハムは1センチの角切りにしてさっとゆでる。 ②豆とミックスベジタブル、ハムを混ぜる。 ③長ねぎとにんにく、しょうがはみじん切りにしてその他の調味料をすべて混ぜ合わせておく。 ④材料をすべて合わせて30分以上漬け込む。 ⑤大根は皮をむいて斜めに薄く切り、細い千切りにする。 ⑥サラダ菜を敷いた器に大根をのせ、豆のマリネを漬け汁ごとのせる。
豆ミックス水煮缶 …… 140g	
ミックスベジタブル …… 70g	
ハム (厚さ1cm) …… 1枚	
紅花油 …………… (24g) 30cc	
酢 …………… 大きじ3	
塩 …………… 小じ1	
ごま油 …………… 大きじ1	
長ねぎ …………… 40g	
しょうが …………… 20g	
にんにく …………… 1かけ	
黒こしょう …………… 好み	
大根 …………… 80g	
サラダ菜 …………… 4枚	

1人分エネルギー 218Kcal たんぱく質 70.7g 塩分 1.0g

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

訂正 12月15日号掲載の宮坂優実さんの地区が間違っていました。正しくは(赤羽1)です。お詫びして訂正します。

# 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）

## 12月のはがきから

### 実

家に「振り込め詐欺」の電話がかかってきました。色々なかたちで電話での詐欺が増えてきているので怖いです。本当に気をつけたいです。

（長地出早・Oさん）

▼振り込め詐欺に架空請求、収まる様子もありませぬね。自分の家にもかかってくると思つて、どう対処するか考えておいてはいかがでしょうか。あわてて振り込まないように注意したいですね。

### 燃

燃えるごみの収集日にカラスがよつてきてごみ袋を食い散らして道路が汚いです。市全体でカラス対策を考えて欲しいですね。

（匿名）

担当（環境清掃課）ごみ収集定位置のカラス対策は、定位置の管理者である衛生自治会に防犯ネットなどその場所に適した方法で対応していただいています。被害がある箇所は市と衛生自治会で連携をとりながら迅速に対応していますので、場所等をご連絡ください。

（☎22-7040）

ごみの日に名前のない袋がありました。自動車を持ってきてごみ袋を投げていってしまうそのやり方、人は見えていますよ。

（Mさん）

▼マナーもとても大事ですね。みんなのごみ収集定位置、みんなできれいに使いましょ。

## 進め！ラムラム王（童画館情報）

### ♣ おもちゃ絵諸国めぐり展 開催中～2月23日(水)

武井武雄の原画をもとに彫師・摺師の手によって作品を完成させる伝統木版の技法で制作された「おもちゃ絵諸国めぐり」の全作品、40点を展示しました。ぜひご覧ください。

### ♣ 北島新平絵本原画展

開催中～2月16日(水)

#### ●展示作品より

『てんりゅう』『きょうまんさまの夜』『かあさんのおめん』  
『しかうちまつり』『うすずみのさくら』 など約70点

北島氏は、長野県教員仲間を中心に創刊した児童文学雑誌『とうげの旗』で表紙絵をはじめ、作家たちが描く物語を詩情豊かな挿絵で飾り、長く中心画家として活躍を続けました。その後、絵本の制作に専念すると、信州の自然やそこに生きる人々の姿を、力強く生き生きと描いた絵本を世に送り出しました。この絵本原画をぜひ、ご覧ください。



▲『かあさんのおめん』

### 童画館からのお知らせ

1月23日(日)午後2時から、北島新平先生・宮下和男先生(信州児童文学会会長)をお迎えして対談形式のギャラリートークを、2階第一企画展示室にて開催します。

『とうげの旗』をはじめ、絵本の制作にまつわるエピソードをお話していただきます。ぜひ、ご来場ください。