

パパージ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

さいじょう ほずみ
西条 鳳くん

(大栄町1)

ぼくは、おはなしするのが得意なんだよ。このごろはお友だちの名前も言えるようになったよ!

☆平成15年7月18日生まれ。標さんの子。



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。

わが家の アイドル

No.169



やまだ すずの
山田 鈴乃ちゃん

(長地小萩1)

曲に合わせて踊ったり歌ったりするのが大好き。お気に入りの曲は「ぞうさん」です。「ぞーうさん、ぞーうさん♪」
☆平成15年7月30日生まれ。昌弘さん、由紀さんの子。

食生活の トピックス Vol.46

生活習慣病予防に気配りを!



2月1日から7日まで生活習慣病予防週間がありました。日ごろの生活や食事を見直して、生活習慣病にならないように注意しましょう。

自分は薄味にしていると思っても、実際に薄味ではないことが多いようです。適塩（適切な塩分量という岡谷市独自の造語）の料理を食べましょう。塩分のとり過ぎは高血圧、がんなど生活習慣病に大きく関わります。塩分は1日に10グラム未満にしましょう。

食塩1グラム相当量の目安

とんかつソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
味噌	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5

平成13年度作成した「適塩おかず味噌汁アイデアレシピ集」に載っている味噌汁は、3年間で延べ8万6千人の市民のみなさんに食べてもらうことができました。味覚は徐々に衰え、また濃い味になりがちです。適塩味噌汁を飲んで自分の味覚を再確認してみましょう。

レシピ集も残りわずかとなりました。ご希望の方はお早めに健康推進課までお越しください。

塩分に気を付けて欲しいと願って替え歌を作りました。みなさんで歌ってみてください。「どんぐりころころ」のメロディです。

塩づけ 塩辛 塩せんべい
漬物毎日 食べないと
やっぱり お口が 寂しいと
塩分 どっさりとっている

味噌汁1日1杯と
香辛料と酢を使い
カリウムたっぷりはいってる
野菜や果物 食べましょう

1日 塩分 10グラム
少しの工夫で 減塩を
ストレスためずに 禁煙と
お酒も控えめ 目指しましょう

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811 内線1182)

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）

1月のはがきから

カ

ノラホールが15周年を迎えました。先日「ガラ・コンサート」に出演された松尾葉子さんもよいホールだと言っておられました。催し物などもっと多くの人が参加してほしいと思います。

（長地柴宮・Yさん）

パ

パソコンの初心者ですが、市のお陰でパソコンが楽しく使えるようになり、感謝しております。これからも楽しみながら少しずつ分野を広げていきたいと思っています。

（長地出早・Iさん）

▼パソコンが使えるようになると、楽しみも広がりますね。イルフプラザ・カルチャーセンターや公民館で行っていますので、お気軽にお申し込みください。今回は5月ころに開催する予定です。

雪

がよく降り、雪かきが大変です。出勤前に雪を片付けていますが余分な仕事になります。しかし、公共の道路も他人まかせでなく、みんなが協力してできると良いですね。

（川岸東・Mさん）

▼雪かきは市民のみなさんの協力が欠かせません。市も早めの除雪を心がけていますので、自宅周辺の道路や歩道の雪かきにご協力をお願いします。

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）

会期も残りわずかとなりました。武井武雄の原画をもとに彫師・刷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」を、ぜひご覧ください。

♣ 武井武雄の描くアンデルセン『親指姫』 2月25日（金）～4月27日（水）

アンデルセン生誕200年展にあわせて、武井が描いた1954年と1965年に出版された2作の『親指姫』の原画を展示します。それぞれに違う二人のかわいいお姫様をご覧ください。

♣ 日本童画大賞上位3人展

開催中～3月16日（水）

2003年に開催された第3回日本童画大賞にて、日本童画大賞、最優秀賞、優秀賞を受賞した3人の作品を展示します。受賞後、意欲的に取り組んできた最新作の数々をぜひご覧ください。

▶日本童画大賞
羽部ちひろさん「あやとり」



▶最優秀賞
山田千佳さん「ここだよ」



▶優秀賞
南ひろみさん「てるてるぼうず」



♣ アンデルセン生誕200年展 3月19日（土）～4月20日（水）



今年はアンデルセン生誕200年の年です。これを記念して全国各地で展覧会が開催されます。全国のトップを切り、イルフ童画館とカノラホール（小ホール）を会場に開催します。ぜひ、ご覧ください。