

おページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

かげ やま ゆう と
蔭山 優翔 くん

(長地権現町3)

オレ、いたずらだーい好き。いつもお母
ちゃんに怒られてばっか。でもオレ、めげ
ないんだぜ!! すげーだろ!!
☆平成16年6月2日生まれ。光陽さん、由
香さんの子。



わが家の アイドル

No.171



じょうくら あん な
城倉 杏奈 ちゃん

(山下町1)

この春から保育園に行っています。友だ
ちをたくさんつくって、楽しく元気に過ご
したいです。
☆平成15年2月12日生まれ。和樹さん、玲
子さんの子。

食生活の トピックス Vol.48

岡谷市では市民のみなさんに食事や食品を選ぶときの参
考にさせていただけるようにと、市内の飲食店と協力して栄
養成分表示に取り組んでいます。内容は、エネルギーや塩
分量などの表示、アレルギーの原因となる食品の表示、ヘル
シーメニューの表示、サービスの提供です。



健康推進課保健予防(内線1182)

栄養成分表示に取り組んでいます

協力店募集中!

■栄養成分表示

お勧めの料理について、エネルギーや塩分量な
どの表示をします

■アレルギー表示

小麦、牛乳・乳製品、大豆、米、そば、たまご、
ピーナッツの使用表示をします

■ヘルシーメニュー表示

「野菜たっぷり」や「エネルギー控えめ」など
の表示をします

■サービスの提供

アレルギー対応や、ごはん控えめなどお客様の
好みに応じてくれるサービスを表示します

※今後、それぞれの協力店で表示を始めます。
お店選びや商品選びの参考にしてみてください。

みんなの

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
ナッパ写真、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

（▼は広報広聴担当より）

地

3月のはがきから

震が恐ろしいということ
とはよくわかってい

のですが、なかなか日頃の備
えができません。一時、防災
用のリュックを買い、その中
身も定期的に入れ替えていま
したが、ここ2年くらいはそ
のままになっています。家
には年老いた母が一人にいるの
で、持っては逃げられないだ
ろうし、職場からすぐには帰
って来られないと思うと、ど
うしておくのが一番なのか、
考えておかないといけないで
すね。（川岸東・Mさん）

広

報おやかや3月1日号の
「日頃の備えてきてい

ますか？」の中で、家具など
の固定について書いてありま
したが、どのような素材の固
定具を使用し、どの位置にい
くつ固定をすればよいか、ま
た、冷蔵庫や洗濯機の固定な
ど、もう少し詳しく載せてい
ただけるとありがたいです。
（大柴町・Sさん）

です。広報でも、随時「防災
情報おやかや」を掲載してい
ますので、ご覧ください。
次に、家具の固定方法をこ
紹介します。

家具の上部の両端で厚みの
ある部分と柱や壁を、L字金
具やベルト型固定金具と木ね
じで止め付けると高い効果が
あります。ただし、強度の弱
い石こうボードのような壁は
効果が少ないので、棧の部分
に止め付けましょう。家具と
天井の間に衣装ケース等を詰
め込んで支える方法もありま
す。この場合は滑らないよう
ゴムシートや新聞紙を詰める
工夫が必要です。突っ張り棒
タイプは空間が広いと確かな
効果を期待できない場合もあ
るので、注意しましょう。
冷蔵庫等の固定ですが、裏
側に取っ手が付いているもの
はベルト型固定金具で柱や壁
に固定すると効果的です。取
っ手が無い場合には両面テー
プでベルトを固定するタイプ
の固定器具を使用すると製品
に穴を開けずに柱や壁に固定
できます。メーカーによって
は製品専用の転倒防止金具な
どを用意している場合もあり
ますので、販売店やメーカー
に問い合わせてみましょう。

あつまれ！ なかまたち



手編みカラーの会

ただ一つの作品を



「手編みカラーの会」は60歳
から70歳代のメンバー11人で活
動する、編み物のサークルです。
講師の立石智保子先生に教えて
いただきながら、かぎ針や棒針
を使ってセーターやカーディガ
ン、マフラーなど、様々な作品
に取り組んでいます。自分の寸
法で、体にあったものがつくれ
るのがいいところ、自分だけの
作品ができあがります。手を動
かしながら世間話をしたり、サ
ークル活動の後でお茶をするの
も楽しみの一つです。初心者で
も大丈夫、新しい方大歓迎です。
カルチャーセンターロビー展
で4月25日（月）まで作品を展
示していますので、ぜひご覧く
ださい。

◆毎月第2・4月曜日、午前9時30分から11
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。

代表者 佐藤さん ☎24-5035