

ページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

なかじま ゆう か
中島 優香 ちゃん

(川岸西2)

あたたかくなってきて、毎日お外へ行き
たいです。天気予報が好きな私です。
☆平成16年6月14日生まれ。久司さん、喜
美恵さんの子。



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。



はな おか そう し
花岡 創士 くん (右)
かず ま
一真 くん (左)

(長地柴宮3)

僕達とっても仲よし兄弟!泣いていて
も、お兄ちゃんが遊んでくれると、スグ笑
顔。そんな弟が大好きなお兄ちゃん。
☆平成13年8月2日生まれ。平成16年11月
10日生まれ。健児さん、喜子さんの子。

わが家の アイドル

No.172

食生活の トピックス

Vol.49

岡谷市食生活改善推進協議会です。親
子料理教室で作った料理です。大根葉を
混ぜるだけ!カンタンで、カルシウムた
っぷりごはんです。



食改員おすすめレシピ⑭

「背が伸びるぞーライス」

大根葉にはビタミンCが多くカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富!

4人分材料	作 り 方
米 …… 4合 (300g)	①米は普通に炊く。
大根葉 …… 50g	②大根葉は5ミリにきざみ、水に10分さらす。
かつおだし … 小さじ1	③塩を入れ、さっとゆで、かたく絞る。
小女子 …… 25g	④小女子は熱湯をとおし、ざるにあけておく。
白ごま …… 大さじ1	⑤蒸らしたご飯と混ぜる
塩 …… ひとつまみ	

1人分エネルギー 284kcal カルシウム 252mg

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)





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

4月のはがきから

セーラ・アキレスさんの「人事異動」（広報おかや4月1日号）を読ませていただき

ました。私もそう思います。色々の仕事を覚えることも大切かもしれないませんが「石の上にも三年」、せっかくなのでやってきましたことをベテランとして發揮できるのなら、その後の仕事が一番大切と思います。もう少し職員のこと、経費等考えてやる事も良いのではないのでしょうか？仕事は深くやったほうが楽しいと思います。

（川岸東・Mさん）

今年の春、庭先に黄色のク

ロッカスが咲いて、きれいだなぁと思うていたらなんと！鳥が全部花びらを食べてしまった。結局鳥が「おいしいもの」を見つけたわけで、今後の対策を考えねば…。

（長地柴宮・Oさん）

毎日、じいさん、ばあさん

の二人ですが、嫁に行つた娘が近くにいるので、3日に一度くらい孫を連れて遊びにくるのが楽しみで生活しています。

（長地柴宮・Iさん）

あつまれ！なかまたち

小鳥の魅力を伝えて…

日本野鳥の会 諏訪支部



「日本野鳥の会諏訪支部」は、昭和21年に結成された「諏訪探鳥会」を母体に、昭和31年、故小平万栄先生によって発足した歴史ある団体です。昭和29年からは「塩嶺小鳥バス」を運行し、多くの人に小鳥の魅力を伝えてきました。

現在メンバーは約280人。岡谷はもちろん諏訪地方、松本、塩尻、安曇野、遠く県外にも広がっています。

普段は探鳥会を中心に活動し、その他に自然保護活動や鳥類調査、勉強会なども行っています。

支部主催の探鳥会のほとんどは一般者の参加ができます。会員が素早く鳥を見つけて、特長や習性などを分かりやすく教えてくれます。また支部内では泊りがけの観察会や県外への探鳥会なども計画するそうです。

岡谷市の横河川河口の湖上には白鳥やカモ類が飛来しますし、県の特別鳥獣保護区に指定された塩嶺御野立公園にはクロツグミなどの貴重な鳥たちも生息しています。鳥に接するのにふさわしい環境だそうです。探鳥会は特別な場所で行うよりも身近な里山を会場に観察し続けることが大切で、「こんなところにこんな生き物が！」と意外な発見に気付かされるそうです。

支部長の林さんは「小鳥のかわいらしい姿や歌声に、誰もが心穏やかになります。そのためにも、環境を守りながら自然を賢明に利用していきたいですね」と話してくれました。



▲5月1日の小鳥バスに参加した「日本野鳥の会諏訪支部」のみなさん

日本野鳥の会 諏訪支部

<http://homepage2.nifty.com/wbsuwa/>

支部長 林 正敏さん ☎22-8907