

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。



私、ガラガラであそぶのが大好きなの。
おすましポーズで、ハイ、パチリ!!

なかじま ゆ り の
中島 友里乃 ちゃん
(長地御所2)

☆平成17年3月16日生まれ。
紀裕さん、和子さんのお子さん。

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。

てしま なつ み
手島 菜摘 ちゃん (左)
あい
愛 ちゃん (右)
(赤羽3)



元気なお姉ちゃん、男の子と遊ぶのか「～
だからよう!」とよくしゃべる。そんなお姉
ちゃんをよく見ていて真似ばかりする愛ちゃ
ん。すべての面で注目の愛ちゃんです。
☆平成12年8月17日生まれ、平成16年1月13
日生まれ。章さん、康子さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.176

食生活の トピックス Vol.53

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くっていかうとい
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。

豆乳を寒天でかためて作る茶碗蒸し風の
寄せです。すが立つ心配がなく安心して作
れます。卵を使わないので、コレステロー
ルの心配もなく
ヘルシーな茶碗
蒸しです。ガラ
スの器に入れ
て、涼やかにお
召し上がりくだ
さい。



食改員おすすめレシピ⑰ 「豆乳茶碗蒸し」

4人分材料	作 り 方
鶏ささ身 …… 2/3本 (40g)	①ささ身とエビは、それぞれ酒をふり蒸す。ささ身は小さく裂く。エビは殻をむく。
酒 …… 少々	②しいたけは、薄く切る。
エビ …… 4尾	③だし汁へ粉寒天と②のしいたけを入れて火にかける。煮立ったら弱火にしてAと豆乳を加える。
しいたけ …… 2枚	④器へささ身を入れ、③を流し入れる。冷蔵庫で冷やして固める。
だし汁 …… 300cc	⑤固まったら上へエビをのせ、Bであんを作り、かける。
粉寒天 …… 小さじ1/2 (1.5g)	⑥三つ葉の葉先を飾る。
豆乳 …… 300cc	
A { 塩 …… 小さじ1/2	
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2	
B { だし汁 …… 250cc	
みりん …… 小さじ2	
薄口しょうゆ …… 小さじ1	
塩 …… 少々	
片栗粉 …… 小さじ2	
三つ葉 …… 4本	
	一人分エネルギー 79Kcal

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

みんなの

みんなの 声

(▼は広報広聴担当より)

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

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

8月のはがきから

久しぶりに「太鼓祭り」を
じっくり見てきました。

各太鼓連の演奏、そして300人の
揃い打ちは見事の一言。岡谷の
誇る祭りだと思いました。

（長地柴宮・Yさん）

▼今年の太鼓祭りは10万人近い
人出だったそうです。岡谷の太
鼓も有名になりましたね。

広報おかげで8月1日号の健
康ひとコマ「がんを防
ぐための12ヶ条」はすべて自分
に当たります。特に適度のスポ
ーツをする、また体を清潔にす
る、の2カ条は要注意です。

（堀ノ内・Oさん）

▼さまざまな楽しみも健康であ
ればこそですね。健康には気を
配りたいものです。

暦の上では立秋というのに
毎日暑い事です。

まだ夏だと思っているのに、つ
るべ落しという言葉の通り日
暮れも早くなり、愛の鐘も早く
鳴るようになりました。今年も
もう半分以上過ぎてしまい、目
まぐるしいほどの速さで時が流
れていきます。只ただ月日の流
れに戸惑うばかりです。

（大柴町・Nさん）

▼光陰矢の如し、時間を大切に
過ごしたいですね。

あつまれ！なかまたち

岡谷ハーモニカクラブ

風について

岡谷ハーモニカクラブは10年前、ハーモニカの音色
に惹かれ、公民館講座「ハーモニカ学習」に集まったメ
ンバーが1年後に発足させました。先生は日本ハーモニ
カ振興会理事を務める松井仁斉先生です。先生は長野市
にお住まいなので今では楽譜のみ送ってもらい、発足当
時から続けているリーダーの指導で練習をします。月2
回の練習では発表する曲の練習もしますが、誰かが「あ
の曲をやろう」と言い出すと、その場で合奏することも



◆練習：毎月第2・3水曜日、午後7時～8時30分
イルフプラザ・カルチャーセンターにて
代表 北条栄治さん ☎27-2194

よくあります。1時間半の練習時間は楽しくて、あつと
いう間に過ぎてしまいます。現在のメンバーは6人、本
当にハーモニカの好きな人たちの集まりです。

使っているハーモニカは複音ハーモニカです。一人最
低4本は持っており、曲によって使い分けています。一
般的な曲は「C」、歌謡曲は「Am（エーマイナー）」と
低音が出る「Gm（ジーマイナー）」といった具合です。
演奏する曲は童謡、唱歌、演歌などからその季節にあっ
たものを選びます。これからの季節「里の秋」「旅愁」「も
みじ」などがよさそうです。

代表の北条さんは「ハーモニカは哀愁を感じさせる音
色がなんとも言えません。ポケットに入れて持ち歩け、
いつでも自分の好きな曲が吹けます。また、みんなが集
まって合奏するときのハーモニーも魅力ですね」と語っ
てくれました。

岡谷ハーモニカクラブは9月25日（日）、イルフプラ
ザ・カルチャーセンターで開催されるホリデイスクエア
のハーモニカコンサートに出演します。（詳細は7ページ）
「思い出のアルバム」など身近な曲を演奏するのでぜひ
足を運び、ハーモニカの音色を楽しんでみてください。