

パページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

べっ ぷ せい や
別府 星弥くん
(山手町2)



最近、お兄ちゃんと戦いごっこをして、大暴れしてい
ます。
ちょっと、甘えん坊です。
☆平成16年7月28日生まれ
康成さん、かおるさんのお子さん。

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。

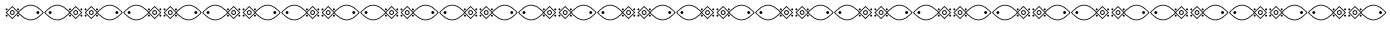
い とう はる な
伊藤 遥菜ちゃん
(川岸上4)



お姉ちゃんのマネをして、弟の世話をして、毎
日お一忙しの私。
☆平成16年8月11日生まれ。
敏幸さん、美奈さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.189



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
しています。

宛て先…〒394-8510
岡谷市役所(住所不要)
企画課広報広聴

9月のはがきから

残 暑きびしい毎日です。7月
には大変な災害があり、お
どろきました。広報を見て、被
害状況のすごさに二度びっくり
です。

(川岸東・Tさん)

7

月の豪雨災害は本当に大変
でした。幸いにも我が家は
特に被害もなくありがたいと思
います。大雨が降るたびに「だ
いじょうぶかな」と心配になり
ます。1日も早い復興を祈って
います。

(川岸東・Mさん)

こ の度の大災害で、被害にあ
われた方々に心からお見舞
い申し上げます。市の職員のみ
なさんも、毎日ご苦労様でござ
いました。どうか、市民のため
に今後も努力を続けて安心して
暮らせる岡谷市になりますよう
に。私も頑張っていきたいと思
います。

(長地梨久保・Yさん)

秋

の足音が近くまで来ました。
暑い残暑も、朝夕は涼しく
虫の音もきこえます。

(大栄町・Nさん)

岡

谷市始まって以来の豪雨災
害。ボランティアの方々の
温かい支援に頭が下がりました。

(長地柴宮・Kさん)

▼虫の音が涼しさを一層際立
たせ、秋の到来を知らせてくれ
ているようです。

世界にひとつだけ

エマイユの会



一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
企画



エマイユの会は、26年続く七宝焼きのサークルです。10年以上作品作りをしている仲間が、柳沢房子講師のもと月2回活動をしています。ブローチやイヤリングなどのアクセサリからワイングラス、一枚の絵まで様々な作品をつくっています。

七宝焼きの作製工程は、ゆう葉を塗り、焼く、を何度も何度も繰り返して作ります。自分の想像通りの色がでるまで、根気よく作業を繰り返していきます。「作品には作り手の個性がよく表れるので、同じものを作っても同じにはならない」と、代表の沢田さんは七宝焼きの魅力を語ってくれました。

◆毎月第2・4水曜日の午後7時からイルフプラザ・カルチャーセンターにて活動しています。

代表者 沢田さん ☎22-0679

根気のいる作業ですが、作品によっては2時間位で1つできてしまうほど、お手軽です。おしゃべりも楽しみの内で、時間もあっという間に過ぎてしまいます。

11月の文化祭では、自分たちが楽しんだ証でもある作品をぜひ見に来てくださいとのことでした。

会員は随時募集中です。気軽にお訪ねください。



食生活のトピックス Vol.66

食生活改善普及運動月間 ～健やかに楽しく食べよう～

今、大きな健康問題となっている、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加。市でも死因ベスト3は「がん」「脳血管疾患」「心疾患」と生活習慣病が占めています。日常の生活習慣と深くかかわる「生活習慣病」は食生活がおおきく関連します。

10月は食生活改善普及月間です。家族や自分の食生活を見直し、生涯健康な暮らしを実現しましょう！

「食育」^{しょくいく}知っていますか？

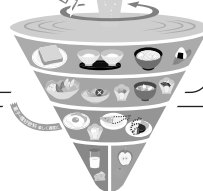
「食育」…経験を通じて「食」に関する知識と「正しい食」を選択する力を学び健全な食生活をする事ができる人間を育てる事です。

～毎月19日は食育の日～

昨年、国では「食育基本法」が策定されました。食習慣は、小さい頃からの毎日の積み重ねです。少なくとも月に一度は家族で食卓を囲み、食事についてみんなで考えてみましょう。

岡谷市健康増進計画《栄養・食生活》の目標

- ☆自分の食事の適量を理解し、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！
・脂肪は控えめ、野菜は多め。バランスのよい食事をしましょう。
- ☆一日3回の食事から生活リズムを整えよう！
・朝食をしっかり食べましょう。
- ☆情緒豊かな食生活を送ろう！
・旬の味覚を味わい、食事を通じて季節を楽しみましょう。
- ☆外食や加工食品、惣菜等の栄養成分表示を理解し活用しよう！
・表示をよく読み、自分の食事に責任を持ちましょう。
- ☆地域の味の伝承や産物を大切にしよう！
・行事食や、郷土料理を伝えていきましょう。



食事について・健康づくりについて、気軽にご相談ください。

《保健センター健康相談》 一般健康相談…毎月第2月曜日 午前10時～正午
栄養・歯科相談…毎月第4月曜日 午前10時～正午(要予約。事前にご連絡ください。)
健康推進課予約直通電話 ☎23-6141