

ページ

だけの方、お子さんのス
話を募集しています!
課まで。

やまざき てんせい
山崎 天聖くん
(川岸中3)



いつも、お兄ちゃんの後ばかり追いかけて真似ばかりするんだ。
お外が大好きだけど、寝る時はまたタオルが手放せないんだ。
☆平成17年4月3日生まれ。
泰史さん、知子さんのお子さん。

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。

とりうみ ひなた
鳥海 日向ちゃん
(長地御所1)



おしゃべりが上手になってきました。甘えんぼうでやんちゃざかり、日に日にかわいくなってくる我が子は、まさに“わが家のアイドル”です。
☆平成17年3月14日生まれ。
立さん、恭子さんのお子さん。

わが家の アイドル No.190

食生活の トピックス Vol.67

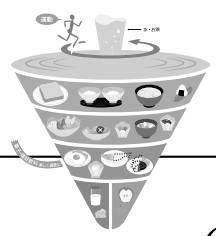
信州の郷土食でもある、おやきを作ってみませんか。生地をよくこねて、好みの野菜を煮た物を包みます。地方によって、蒸したり焼いたり、さまざまなおやきづくりを楽しみましょう。

“食で健康づくり”に心がけましょう。



やさいのおやつレシピ⑥ 「おやき」

材料 (12個分)	作り方
A 中力粉……………300g ベーキングパウダー……………大さじ1・1/2 重曹……………小さじ1 砂糖……………大さじ1・1/2 塩……………少々 ぬるま湯………150cc~200cc 酢……………小さじ1・1/2 サラダ油………大さじ1 <切干大根あん> 切干大根………戻して200g にんじん………60g 生しいたけ…40g しょうゆ………大さじ2 砂糖……………大さじ1・1/2	①ボールにAを入れて混ぜ合わせる。ぬるま湯・酢・サラダ油を少しずつ加えて10分くらいこね、一つにまとめる。 ②①にラップをかけて、30分くらいねかせ。 ③切干大根は水に浸し、戻しておく。 ④にんじんは短めの細切り、しいたけは薄切りにする。 ⑤よく絞った切干大根、にんじん、しいたけをしょうゆ、砂糖で煮る。 ⑥②の生地の1個分を薄めにのばし、⑤を包み、蒸し器で15分蒸す。 1個分栄養価 エネルギー…119Kcal カルシウム…13mg タンパク質…2.8g



※担当 健康推進課保健予防 (内線 1 1 8 2)

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
企画

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
企画課広報広聴

10月のはがきから

今

年は市制70周年ですね。私は平野村民から一躍

岡谷市民になった時の大変な喜びようを思い出します。各家庭へは当時の庁舎を型どった灰皿、私たち子どもには、市章入りの文鎮をいただき、習字の時間に使った思い出があります。

（銀座・Mさん）

イ

ンフォメーションのコーナーに「環境にやさしい買い物キャンペーン」実施中！とありました。私もレジ袋節減に協力し、買い物袋（マイバッグ）を持ち歩くようにしています。高校生になった長男も買い物時にはレジ袋をもらわないようになり、エコロジーな生活に心掛けていきたいと思っています。

（川岸中・Sさん）

週

に二日塩嶺病院に通院しています。駐車場のそばにため池があり、スイレンやメダカ、ミズカマキリが見られ、昔からの自然が残っ

ていてなごませてくれます。

（長地柴宮・Hさん）

近

頃、飲酒運転での事故のニュースがとても多いように感じます。一人ひとりがもう少ししっかりと自覚して運転して欲しいと思います。

（川岸東・Mさん）

岡

谷に住みはじめてもうすく2年。暮らしやすさが気に入っています！武井武雄さんは、こちらに来てはじめて知りましたが、その世界観が大好きになりました。

（加茂町・Yさん）

晴

耕雨読を夢見てきました。幸いにも読書三昧の良さを知りました。歳をとリマイナス面もありますが、今だからこそ出来ることもたくさんあります。健康で私なりに過ごせる日々を、ありがたいと思うこの頃です。定期的に届く市報は、健康ひと口メモと講演会等の記事を楽しみに友と知らせあって、出かけています。（幸町・Tさん）

あつまれ！なかまたち

犬がつなぐ縁

ワン
サークルBOW
(犬と仲間たち)



今年で結成7年目になる『サークルBOW(ワン) 犬と仲間たち』は、会員40名からなる動物介在訪問活動を行っているグループです。会員には夫婦や家族が多く、また、毎年4月から10月末まで毎週日曜日に行っている、しつけ教室からサークルに入会した方もいます。

訪問活動では老人施設や障害者施設を訪ねて、犬を通した交流を行うのが主ですが、小中学校の総合学習の授業に参加することもあります。施設を訪問するにあたり、代表の辻信子さんが中心になり勉強会を開き、会員一人ひとりの技術向上にも努めています。最近では手話の勉強をはじめ、さまざまな訪問先に対応できるよう学習面にも力をいれています。



辻さんは「訪問先で、『1年で1番笑顔が多く見られる日』と言っていたことがとても嬉しく励みになっている」と話してくれました。

会員は随時募集中です。犬は飼っていないけど参加したい、という方も歓迎です。詳細は代表の辻信子さん(☎22-1595)まで、お気軽にお問い合わせください。