

お宝ページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

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。

やま だ み き
山田 実季ちゃん
(長地源1)



お兄ちゃんとアスレチックで遊ぶのが
大好きな、怖いもの知らずです。
ネコのぬいぐるみ(名前はうさぎちゃ
ん)がお気に入り。
☆平成15年10月6日生まれ
高司さん、佐知さんのお子さん。

うえ の は な
上野 羽菜ちゃん
(長地)



お姉ちゃんと遊ぶことが大好きな私です。
毎日元気いっぱい走り回っています。
☆平成16年11月22日生まれ。
護さん、香瑠さんのお子さん。

わが家の アイドル No.191

食生活の トピックス

Vol.68

やさいのおやつレシピ⑦ 「りんご寒天」

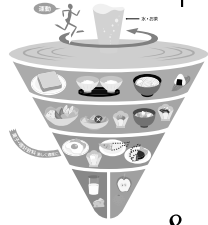
りんごのおいしい季節になりました。食物繊維が豊富なりんごは、便秘予防に最適です。また、りんごに含まれているカリウムは、血圧を下げる働きがあり、高血圧の予防にも効果的です。
ボケてしまったりんごは、料理に使うとおいしくなります。“食で健康づくり”に心がけましょう。



1人分栄養価
エネルギー…112Kcal 脂質…0.1g
タンパク質…0.2g 食物繊維…1.9g

材料 (4人分)	粉寒天…4g 水…1.5カップ りんご…2個 レモン汁…大きじ1 砂糖…大きじ8
作り方	①りんごは皮をむいて薄切りにする。鍋に入れてひたひたの水を加え、火にかける。弱火で水分がほとんどなくなるまで柔らかく煮る。あら熱を取り、ミキサーにかけ、ペースト状にし、レモン汁を加え混ぜる。 ②鍋に寒天と水を入れ火にかけて煮立て、木じゃくしで混ぜながら完全に煮溶かす。砂糖を加え、2～3分煮詰める。 ③ボールに移してあら熱が取れたら、りんごのペーストを加える。ゴムベラで全体を混ぜ、容器に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切る。

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)



みんなの 声

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
企画

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）
企画課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

11月のはがきから

私 は県縦断駅伝を一番の楽しみにしています。今年こそ全諏訪チームの優勝は間違いないと思っています。

初日のゴールは岡谷市役所なので、たくさんの方たちが参加をして、県縦断駅伝を盛り上げてほしいと思います。

（岡谷・Iさん）

▼11月18・19日に行われた県縦断駅伝で全諏訪チームは、残念ながら5位という結果でした。しかし、全諏訪チームの選手が区間新記録を出すなど嬉しいニュースもありました。一日目のゴールだった市役所前には、大勢の方が応援に訪れて盛り上がりっぱなしだね。

秋 真っ只中。割合朝夕も暖かく、霜もあまり降りず紅葉が美しく残っています。

（大栄町・Nさん）

サ ラリーマン時代は仕事仲間も多く楽しく過ごしましたが、退職して家に居るようになり運動

不足が大きな悩みです。最近は一時間程歩くことにしました。調子がよさそうです。

（堀ノ内・Oさん）

▼サラリーマン時代のようにウォーキング仲間ができ、楽しく運動不足解消できるといいですね。

平

成17年度決算報告を見て、老人保険事業に使用される金額の多さにびっくりしました。いかに老人が多いかがよくわかります。市民一人当たりに使われたお金で、民生費二位にもびっくりです。

（川岸上・Uさん）

「広

報おかや」楽しみに待っています。子どもが大きくなると、色々な行事に行かなくなり、周りのことがわからないため、広報を読んでいます。

（岡谷市・Sさん）

▼ありがとうございます。さまざまな行事をふくめ、岡谷市の動きを伝えられるようこれからも、頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

あつまれ！なかまたち

フラサークル リコ・レファ



南風のダンス



◆練習

月3回金曜日 午後7時～8時30分
代表者 白田さん ☎23-3201

リコ・レファは、勤青ホームの講座でフラを体験した方たちが、講座終了後もフラを続けたいという希望から昨年の10月に結成されたサークルです。練習は月に3回行われ、幅口順子先生の指導のもと、ベーシックという基礎を30分、練習中の曲を1時間ほど踊ります。曲は数ヶ月に1曲のペースで仕上げていき、今では日本語から英語、ハワイ語の曲合わせて8曲が完成しています。新しい曲を覚えて踊れるようになるのが楽しいと、みなさん元気いっぱい練習に励んでいます。ボランティアでの施設訪問や、町内の夏祭りなどで踊りを披露しているみなさんですが、発表の場があればどこにでも、と今年の5月には東京でのイベントにも参加したそうです。いつかフラの本場であるハワイで踊るのが目標だと、語ってくださいました。興味のある方、まずは練習を覗いてみませんか？お気軽にお問い合わせください。