

おはなし

だける方、お子さんのス
話を募集しています!
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。

こばやし きょうか
小林 叶佳 ちゃん
(長地柴宮1)



カメラに向かってニコニコ!
わたし、このごろつたい歩きができる
ようになったんだよ。
☆平成17年2月10日生まれ。
直樹さん、裕美さんのお子さん。

みやさか よう た
宮坂 陽太 くん
(長地小萩2)



9ヶ月で“あんよ”できるようになった
んだ。トコトコどこへでも行けるよ。
☆平成17年2月2日生まれ。
清史さん、さとみさんのお子さん。

わが家の アイドル No.180

食生活の トピックス Vol.57

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
こ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。



1人分エネルギー 187kcal
タンパク質 7.1g
カルシウム 38mg

食改員おすすめレシピ②① 「やさい餃子」

おせちに飽きたら…中華でもいかがですか。冷蔵庫の中にある残った野菜を使って冬野菜の餃子をつくりましょう。

4人分 (24ヶ分) 材料	作 り 方
大根 …………… 80g	①野菜をすべてみじん切りにする。
長ねぎ …………… 1/2本 (80g)	②すべての材料をボールへ入れて、よく ねり混ぜる。
生しいたけ …… 3枚 (50g)	③餃子の皮で包む。
豚挽肉 …………… 80g	④フライパンを熱し、サラダ油を敷き餃 子を並べて焼く。
塩・コショウ …… 少々	→少し焼き目が付いてきたら、餃子が 1/3浸るくらいの水を注いでフタをして、 強火で蒸し焼きにする。
オイスターソース …………… 大さじ1 (15cc)	→仕上げにゴマ油を回しかける。
味噌 …………… 大さじ1 (18g)	→フタをとり完全に水気をとばす。
餃子の皮 …………… 24枚	☆下味が付いているのでタレを付けずに 食べます。
サラダ油 …… 大さじ1 (15cc)	
ゴマ油 …… 小さじ2 (10cc)	

※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
地域振興

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

（▼は広報広聴担当より）

12月のはがき・手紙から

飯

田線の電車の本数を増やすように市からJR

に働きかけてほしいです。私は川岸から毎日飯田線に乗って電車通学をしているのですが、テストや行事などで帰宅時間が早い時は松本、長野行きは電車はあっても飯田線と接続する電車があまりありません。そのため乗り換えに待ち時間がありすぎて、早く帰りたいくても帰れなくて不便な思いをすることがあります。本数を増やす事は無理でもせめて乗り換えの時間に合わせ、待ち時間が少なくなるような運行を考えてほしいです。

（川岸東・Mさん）

■担当課（商業観光課）

飯田線の増便についてJR東海名古屋本社サービス担当に状況をお尋ねしたところ、飯田線の運行本数は利用状況を勘案して決定しているということであり、「現状では増便は大変難しい状況にある」というお話でした。ただし、お客様のご要望についてはJRとしても関係部に連絡をし、調整を図って参りたいということでした。

市ではシルキーバスを岡谷駅から発着させておりますし、また、駅前には自転車駐車を留意して通勤通学のみならずの利便を図っております。JRの接続がうまくいかない場合には、鉄道以外の公共交通機関や、暖かい時期には自転車の利用もご検討いただきたく存じます。

岡谷市としましては、今後とも輸送手段の確保にむけて関係各方面へ働きかけて参ります。

今

年は初雪が遅かったものの、思いがけず積もりました。そしてとても寒い毎日が続いています。私が出勤する頃、地区のパトロールの方々をお見かけします。ありがたいことだと思えます。

また、寒い中ほとんど毎日駅に立たれて通学を見守っている校長先生にも感謝です。

（川岸東・Mさん）

▼子どもたちのために日々活動されている方々には本当に頭の下がる思いです。地域の方に見守られて子どもたちが成長していくのは、うれしいことです。

コスモスの会



手作りのあたたかさを



◆毎月第2・4木曜日、午後7時から9時まで、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 田原さん ☎23-1366

コスモスの会は15年ほど活動を続けるパッチワークのサークルです。働いている会員も多く、夜、それぞれ作製中の作品を持って集まります。手代木としこ先生の指導を受け、おしゃべりを楽しみながら、チクチクと針を動かして作品を仕上げていきます。

作る作品はベッドカバーやタペストリー、バッグ、針箱、小物などです。実際に娘さんのベッドカバーにしたり、季節に合ったタペストリーを飾ったりして楽しむそうです。パッチワークは同じ模様でも布の組み合わせによってまったく違う作品に仕上がります。手作りのあたたかみも魅力ですね。

1月12日（木）から26日（木）まで、イルフプラザ・カルチャーセンターでロビー展を行います。会員が1年かけて作ったアツプリケを展示しますので、ぜひご覧ください。会員も随時募集しています。手作りの好きな方、一緒にパッチワークを楽しみませんか。