

おページ

だけの方、お子さんのス
話を募集しています！
課まで。

た なか ゆ み
田中 侑未 ちゃん
(若宮2)



お友達とおにごっこをするのが
大好きです。
☆平成14年12月6日生まれ。
亨さん、純子さんのお子さん。

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。

しらとり りょうと
白鳥 稜人 くん
(加茂町3)



毎日やんちゃなお兄ちゃんぶりを
発揮しています。
☆平成16年1月6日生まれ。
公章さん、由香さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.181

食生活の トピックス Vol.58

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かってい
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。



食改員おすすめレシピ②② 「おからサラダ」

ヘルシーで食物繊維たっぷりの“おから”のサラダです。
野菜と混ぜるだけ！簡単ですのでぜひお試しください。

4人分材料	作 り 方
おから …………… 300g	①玉ねぎを薄切りにし、塩もみをして15分 ほど水にさらす。よく絞って水気をきる。
玉ねぎ …… 70g (1/3ヶ)	②人参、きゅうり、ロースハムは千切りに する。
人参 …… 100g (2/3本)	③おからと調味料をよく合わせ、切った野 菜とハムを和える。
きゅうり …… 100g (1本)	※おからは豆腐店の物を使用するとしっと り仕上がります。市販の物を使用する場 合は豆乳を少量加えるとしっとりします。
ロースハム …… 3枚	
塩・コショウ …… 少々	
酢 …… 15cc (大さじ1)	
青じそドレッシング … 50cc	
(お好みでマヨネーズでも いいです)	

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

一人分 エネルギー 97kcal タンパク質 5.6g 脂質 3.6g

みんなの

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
地域振興

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

1月のはがき・手紙から

孫

を病院へ連れて行くことが多くなりました。

歩いて行かれる時はいいのですが、たまたま熱で歩けないときは、病院へ着いてから車椅子というわけにも行かず、とても大変でした。夏とか暖かい時期は乳母車でもよいのですが、何か病院の方で用意していただく事は無理でしょうか？（本町・Oさん）

■岡谷病院

市立岡谷病院をご利用いただきありがとうございます。お孫さんを連れての受診の大変なこと、お察し申し上げます。病院では、現在のところ乳母車等を用意することは考えておりませんが、お困りの時は、お気軽に病院内職員・スタッフに声をかけていただきたいと思います。

岡

谷に住んで33年、私はここが大好きです。自然に恵まれ、人情味のある人たち、岡谷市が益々発展し、より住みよい市になるように願っています。（埼玉県出身）

（川岸中・Hさん）

新

年あけましておめでとうございます。

みる寒さに只々おどろく毎朝です。私は風邪予防にお茶をたくさん飲んでいきます。

（川岸東・Tさん）

正

月に入ってから連日の厳しい冷え込みでついに水道管が凍結してしまい、お湯をかけて温めても、ひねっても、どうしても水は出ません。今まで寒中こんな事はなかったのに、気のゆるみです。そこで市報に載っていた1月の水道修理当番店へ電話、その日は連休の初日、朝から40件の修理申し込みと言われてしまいました。午前中には修理に来てくださって大助かりでした。一人住まいなので、なおさらありがたく思いました。（匿名希望）

2

006年あけましておめでとございます。

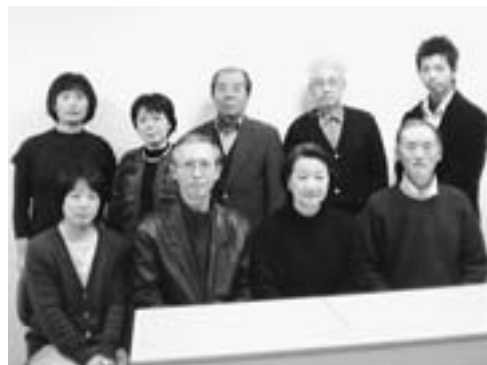
今年は戌年です。猫年はないですね。我が家の老猫は今年で18年になります。野良猫の時期も含めると20年以上になります。動物の生命力の強さには驚いています。

（堀内・Oさん）

あつまれ！なかまたち

岡谷ITボランティアの会

ITを道具として



▲2月の例会にて

◆代表 宮坂さん ☎22-5857

「岡谷ITボランティアの会」の会員は現在15名、学生から年配者まで幅広い年代が集まっています。主な活動は定例会や勉強会を開いて会員の知識を深めること、そして岡谷市IT講習会でアシスタントを務めたり、親子講座を開くなどして一般の方のITサポートをすることです。会で行う勉強会では、会員がそれぞれ自分の得意分野の講師を務めます。内容はワードやエクセルの使い方からウィルス対策、プログラミング言語まで、ITについて幅広く勉強しています。昨年の文化祭ではデジタルカメラやパソコンを使ってその場で写真入りのオリジナルカレンダーを作り、訪れたみなさんに好評を博したそうです。代表の宮坂さんは「ITを難しいもののようにとらえる人もいるが、それほど難しくありません。身近な、いい道具として使いこなしていければと思っています」と話してくれました。