

お宝ページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

ちの りよくと
茅野 緑杜 くん
(川岸東1)



お兄ちゃん、お姉ちゃんといつも元気い
っぱいあそんでいるよ!
☆平成17年6月16日生まれ
秀二さん、智美さんのお子さん。

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。

こ だち りく みず き
小達 陸 くん (後) **瑞生** くん (前)
(郷田1)



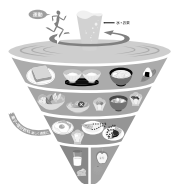
わが家の アイドル

No.184

今の僕のお気に入り、つたい歩き。テーブ
ルの周りをごきげんでくるくる回っているよ。
寝返りもハイハイも、あまりしなくてみんな
を心配させたけど、僕は全然平気さ。
立ちできるようになったら、大好きなお兄
ちゃんとお外で遊びたいな。
☆平成14年12月16日生まれ
平成17年6月8日生まれ。
哲也さん、美晴さんのお子さん。

食生活の トピックス Vol.61

やさいのおやつレシピ① 「たっぷりきゃべつのお好み焼き」



健康推進課では、この度、野菜を使ったおやつのレシピ集「やさいのおやつレシピ」をつくりま
した。栄養たっぷりのおいしい旬の味覚をおやつでも楽しみながら“食で健康づくり”に心がけま
しょう。その中から春のレシピを紹介します。



一人分 エネルギー 145kcal
食物繊維 1.4g

4人分材料	作 り 方
春きゃべつ……………140g	①ボールに長芋をすりおろし、小麦粉 と卵・だしを入れ、よく混ぜる。 ②きゃべつは せん切りにし、桜えび、 細かく切った豚肉もボールに入れ、 よく混ぜる。 ③フライパンに油を敷き、②を広げて 両面焼く。 ④ソース・ケチャップ・マヨネーズを 合わせたものをぬり、青のり・かつ お節をかける。
桜えび……………8g	
豚バラ肉……………20g	
小麦粉……………60g	
卵……………1個	
長芋……………50g	
だしの素……………少々	
お好み焼きソース…大きじ1	
ケチャップ……………小さじ1	
マヨネーズ……………小さじ1	
青のり・かつお節……………少々	

※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

4月のはがきから

「ま ち（へ）は市民の手で」
歩道に植え込まれている植物が枯れたり、折られたりして大変見苦しい様子が目につく残念です。市で剪定・除草していただけるのは感謝しています。しかし、せめて自宅前の一区画は住民が自主的に管理（水撒き・除草）したらいかげんしょうか。小さな気配りにより、花が咲き小生から「きれいだね」と声をかけられるよう努めたいと思います。

（銀座・Sさん）

■担当（商業観光課）

歩道の植樹管理にご協力をいただき、また、ご意見・ご提言いただき、ありがとうございます。

街づくりを行ううえで、より潤いのある快適な都市環境をつくるには、街中の公園、緑地や街路樹などの「緑」が、とても重要な役割を担っています。

こうした「緑」はただ造るだけではなく、守り、育て上げていかなければなりません。より良い「緑」を創造し

ていくためには、ご指摘のように、行政が努めることはもとより、そこに住む住民のみなさんのご協力がかかせません。

市では、こうした市民のみなさんの参加や協力をいただく仕組みとして、「緑の街づくり推進モニター制度」、沿道の景観形成に住民のみなさんが参加する「まちづくり協定」、住民参加で沿道の緑化を推進する「ふれあい花壇づくり事業」などを実施しています。

また、市内各処にある公園などは、その地域のボランティアの方々により維持管理を行なっていただき、より地域に密着し愛される公園を育てていただく施策を推進しています。多くの地域の方に参加していただいています。

街路樹の管理も、ご意見を参考に、こうした施策を進める中で、市民のみなさんのご理解を深めていきながら、ご協力をいただけるよう努め、より良い街づくりを進めていきたいと考えます。

あつまれ！ なかまたち

スケッチ2000



ホツとする…



「スケッチ2000」はその名の通り、2000年に結成されたクラブです。以前、公民館の講座で絵を描いていた人たちが、講座終了後も続けたいという思いからつくられました。

毎月2回、カルチャーセンターに集まり、山口義清先生の指導を受けながら、顔彩や水彩絵の具を片手に、和気あいあいとキャンバスに向かっています。

活動は積極的で、6月はイルフプラザで、11月は岡谷市文化祭に参加し、1月には口マネットで開催会をしています。それだけではなく、野外で描いたり、年の瀬には、年賀状を一枚一枚手描きをされているそうです。代表の今井さんは「年賀状を出した方には、手描きの絵を見ると、ホツすると言われる」と、笑顔で語ってくださいました。

発足当初は30名いたメンバーも今は愉快な仲間8名と少数精鋭となり、明るく楽しいクラブなので、会員がもつと増える嬉しいと、随時募集中。気軽に参加して欲しいとのこと。

◆毎月第1・3火曜日、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 今井さん ☎22-6040