

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。

てづか ゆうひ
手塚 悠陽くん
(長地鎮2)



車大好きな僕です。泣いていても怒って
いても車に乗ると超ごきげんになるよ!
☆平成16年10月21日生まれ。
博文さん、和枝さんのお子さん。

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。

うえかね しずま
上兼 静真くん
(長地権現町2)



外が大好きで、サンダルを片方だけ履いて外
を駆け回ってます。時々ころんで顔にキズがで
きてもおかまいなしで走ってます。
☆平成16年10月10日生まれ。
勉さん、里美さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.185



食生活の トピックス Vol.62

健康推進課では、この度、野菜を使っ
たおやつレシピ集「やさいのおやつレ
シピ」をつくりました。その中から初夏
のレシピを紹介します。おいしい旬の味
覚を栄養たっぷりの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



やさいのおやつレシピ② 「ポパイクレープ」

4人分材料	作 り 方
<生地> 小麦粉……………80g 砂糖……………12g 塩……………少々 卵……………1個 ほうれん草……………20g 牛乳……………200cc 溶かしバター……………16g 油……………少々 <カスタードクリーム> 卵……………80g 砂糖……………20g 小麦粉……………15g バニラエッセンス…3～4滴 バナナ……………2本 コーンフレーク……………20g いちご……………4個	①ほうれん草を2～3cmに切り、ゆで、水気 を切り、牛乳と一緒にミキサーにかける。 ②ボールに、ふるった小麦粉と砂糖を入れ、 ①を少しずつ加え、ダマにならないように 混ぜる。溶き卵、塩、溶かしバターも加え、 よく混ぜる。 ③フライパンに薄く油をひき、生地を流し入 れ、8枚のクレープを焼く。 ④<カスタードクリーム> 材料を鍋に入れ、泡だて器でよく混ぜる。 火をかけ、弱火でトロミがでるまでかき混 ぜる。 ⑤皿に2枚のクレープを盛り、カスタードク リームをかけ、バナナ、コー ンフレーク、いちごを飾る。
	一人分 エネルギー 425kcal カルシウム 150mg

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

みんなの

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）

5月のはがきから
制70周年おめでとうございませう。岡谷の特徴を生かす市政をお願いします。
（匿名希望）

庭
の藤の花が色づきはじめました。つつじも赤・白と咲きはじめ、狭い庭がにぎやかです。
（権現町・Yさん）

長
地に住んでいるのに『愛楓会』を知りませんでした。でも、市民レポーターだよりを読み、会のこと、活動のことが知ることができました。これからも頑張ってください！
（出早・Kさん）

▼愛楓会のみなさんには、秋の紅葉へ向けて、ますます頑張ってくださいね。

平
日は家で仕事をしており、外出する機会も少ないですが、5月の連休は生家へ行き畑仕事です。ネギ苗を植えたり、トマト・ナスの苗等を植える準備です。5月の風は爽やかです。
（堀ノ内・Oさん）

▼いよいよ本格的な農作業の季節ですね。汗をかいているとき、ふと感じる爽やかな風は、気持ちよさそうです。

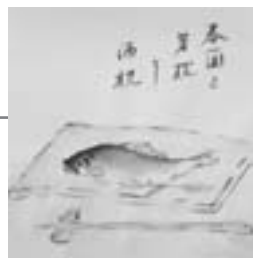
5
月15日号の広報を手にとって、子どもたちが手づくりのカブトをかぶっている写真を見て、私たちもよくやったと懐かしく思い、一人で笑って見てしまいました。子どもたちは可愛いです。人口もだんだんと少なくなり寂しくなります。活気のあるまちづくりに協力したいです。
（川岸上・Nさん）

出演者募集中です！

わが家のアイドル
あつまれ！なかまたち
ヤングナウ

お気軽に広報広聴まで

岡谷俳画の会



心豊かに



みなさん、俳画というものをご存知でしょうか。俳画とは文字通り、俳句と絵画が一体となった作品のことです。しかし、ただ一枚の紙に俳句と絵を描けばいい、というわけではありません。余白を大切にし、句の説明的な絵を描いてはいけません。心豊かに描いていきます。

そんな少し難しいような俳画に、肩の力を抜いて取り組んでいる人たちがいます。それが、岡谷俳画の会のみなさんです。

岡谷俳画の会は、昭和48年から活動している歴史あるクラブです。3代目の講師になる鶴岡今朝吉先生のもと、会員の方たちは終始和やかな雰囲気です。会話を楽しみつつ絵筆を動かしています。「描くことを楽しむだけでなく、会員同士の会話を楽しんで、心豊かな生活をするためのきっかけにしたい」と代表の樋口さんは話してくれました。

7月には、イルプラザ3階で展示会を行います。ぜひ立ち寄って、俳画の奥深さに触れてみてください。

◆毎月第2・4月曜日、午後1時からイルプラザ・カルチャーセンターにて活動しています。

代表者 樋口幸雄さん ☎22-3148