

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。

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。

カン イリン ちゃん
(加茂町2)



目を覚ますとすぐに、笑ってくれて、その笑顔
を見ると、とても幸せな気持ちになります。
☆平成18年2月23日生まれ
韓 斌さん、刈 芳さんのお子さん。

みやざわ いちか
宮澤 一花 ちゃん
(南宮1)

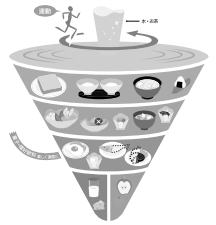


お家では小学生のお兄ちゃん、お姉ちゃんと
一緒に元気に遊んでいます。プランコ・お絵か
きが大好きな一花です。
☆平成16年4月13日生まれ。
伸二さん、茂里さんのお子さん。

わが家の アイドル No.186

食生活の トピックス Vol.63

やさいのおやつレシピ③ 「サラダ寒天」



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、サラダを寒天で固めたゼリーを紹介します。さっぱりしていて口当た
りがいいので、暑さで食欲の無い時などにもおすすめです。
"食で健康づくり"に心がけましょう。



一人分 エネルギー 82kcal
タンパク質 2.7g

4人分材料	作 り 方
粉寒天……………4g	①きゅうりは荒みじん切り、卵はゆでて殻を むき細かく刻む。
水……………500cc	②鍋に寒天と水を入れ、煮立たせる。
塩・こしょう…………少々	③マヨネーズを入れて、分離しないようによ く混ぜる。
きゅうり……………1本	④きゅうり、ゆで卵、かにちらしを入れ、塩・ こしょうで味を調える。
かにちらし……………20g	⑤器へ流し入れ、冷やし固める。
卵……………1個	
マヨネーズ……………大さじ3	

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

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
企画

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）

6月のはがきから

岡

谷市役所へ出すはがきは、どうして住所を書かなくてもいいのですか？

（長地小萩・Mさん）

■担当（総務課）

岡谷市役所の郵便番号は、個別番号を使用しています。この個別番号は、岡谷市役所の専用の番号ですので、住所の記入がなくても郵便番号で岡谷市役所宛であることが分かり、届くようになっていきます。また、郵便局に照会しましたところ、岡谷市役所宛の郵便物はたとえ住所や郵便番号の記入がなくても周知の事実であり、誤配する恐れがないため、届けるそうです。

い

よいよ、新緑薫る夏の到来ですね。4月上旬に狭い庭の剪定をシルバーの方にお願いいただき、庭が広くなった様に感じます。庭木がきれいになり、家の中まで明るくなりました。

（大柴町・Nさん）

▼さっぱりとした庭に、明るくなった家の中、爽やかな気持ちで、夏が過ごせそうですね。

入

園無料なら、群馬サファリパークに子どもたちを連れて行くのがいいかな！

（郷田・Oさん）

い

つも楽しみに読ませてもらっています。姉妹都市富岡市の記事が出てましたが、色々なところがありますね。

（川崎市在住）

▼富岡市には、群馬サファリパークだけでなく、岡谷市とも縁のある富岡製糸所や、歴史のある妙義神社などがあります。一度は訪れてみたいですね。

や

まびこ公園で、保育園児くらの子ども遊ぶ所はどこかあるでしょうか。

（長地柴宮・Iさん）

▼ジャンボすべり台やターザンロープ・バッテリーカーなどが、子どもたちには人気です。この時期でしたら、親子でラベンダーの摘み取りや、溪流ひろばでの水遊びなどはいかがでしょう。

あつまれ！なかまたち

和装 彩の会

着物をもっと身近に



『和装 彩の会』は今年で3年目になる着付け教室の会です。週二回木曜日と土曜日の午前中に活動しており、それぞれ自分にあつた曜日に出席し着付けの勉強をしています。

子どもの入学式・卒業式に着物を着て行きたいと、着付けを習い始めた方々が、講師の島田美千子先生のもとに集まり、教本で基本から学んでいます。昔ながらの紐締めでの着付けだけでなく、新しい道具を使い締付けたり、苦しくない着付けも教えてくれます。

会員同士で着物の情報を交換したり、教室内には終始明るい声が絶えず、着物を着る楽しさが溢れていました。

浴衣の着付けは、無料で教えていただけるこのことです。この夏のお祭りには、自分で浴衣を着て出かけてみませんか？ぜひ、一度足を運んでみてはいかがでしょう。



◆毎週木曜日、土曜日の午前10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 市瀬さん ☎26-1818