

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。

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。

くまがい ゆら
熊谷 優来 ちゃん
(堀ノ内2)



毎日保育園で、元気いっぱいあそんでいます。たくさ
んのお友だちとやさしい先生たちのおかげで、保育園が
だいすきです。
☆平成16年5月25日生まれ
賢一さん、さち江さんのお子さん。

はま りゅうき
濱 隆起 くん
(山下町2)



たくさん食べます。車のおもちゃが大好きで、
出かけるときはいつもいっしょです。
☆平成16年6月3日生まれ。
真也さん、和美さんのお子さん。

わが家の アイドル

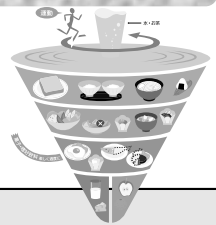
No.187

食生活の トピックス

Vol.64

やさいのおやつレシピ④ 「ずんだもち」

夏の風物詩のひとつ、枝豆の季節になりました。ビタミン豊富、タンパク質や食物繊維も含
まれています。旬のおいしい枝豆を使って「ずんだもち」をつくってみませんか。
“食で健康づくり”に心がけましょう。



一人分
エネルギー…293Kcal カルシウム…64mg
タンパク質…8.0g 食物繊維…1.4g

4人分材料
枝豆(正味) ……1カップ 砂糖……大さじ6 塩……小さじ1/3
水……50cc 白玉粉……200g 絹ごし豆腐……1/2丁

作り方
①枝豆はさやごと熱湯に入れ、軟らかめにゆでる。さやから出し、薄皮をむく。
②すり鉢に入れ、少し粒が残る程度から、完全なペースト状まで、好みに合
わせてすりつぶす。
③砂糖、塩、水を加え、よく混ぜ合わせて、衣をつくる。
④白玉粉と豆腐をよく練り合わせ、なめらかにする。丸めて団子をつくり、
沸騰しているお湯に入れゆでる。
⑤③の衣であえる。

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

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

7月のはがきから

6 月25日にやまびこ公園のラベンダー園
に行ってきました。開園当時と変わって
いてびっくりしました。

今後のラベンダー園について、どのように
市としてはお考えでしょうか。また、看板が
真っ黒でも見えますでした。その点もお
聞かせください。

（長地柴宮・一さん）

■担当（商業観光課）

貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。
います。

このラベンダー園は、鳥居平やまびこ公園
を管理している岡谷市振興公社が自主事業と
して管理運営をしていますが、今年は冬の寒
さが大変厳しかったことに加え、積雪量が非
常に少なかったことにより、一部のラベンダ
ーが凍みにより枯れ、枯れたラベンダーの撤
去をしたため、ラベンダー園開園当時と比べ、
状況が変わったと目に映られたものと推察い
たします。

撤去をした箇所は、来園されたみなさんに
楽しんでいただけるよう、整備をしていく予
定であります。

看板は、老朽化により文字が見えにくくな
ってききましたので、視認性を良くするために
文字の再塗装を行ないます。

今後も市民のみなさんのご意見を参考に、
より良い公園づくりに努めてまいります。

あつまれ！なかまたち

暑さ吹き飛ばリズム

アフリカンリズムを楽しむ会

アフリカンリズムを楽しむ会は、平成13年公民館で『縄文太鼓 アフリカンドラムを作る、叩く講座』を受講した仲間が、縄文土器太鼓で演奏をしたいという思いからその翌年に発足しました。しかし縄文時代のリズムがわからず、同じように古い音楽の原点でもある西アフリカのリズムを取り入れたことから活動が始まりました。メンバーは、子どもから70代まで幅広い世代から構成され、誰にでもでき誰もが楽しめる会です。

普段はジャンベといわれる西アフリカの太鼓を使い、週に1回イルフプラザ・カルチャーセンターで練習をしています。メンバーの中には踊る人もいて、太鼓の音に負けない力強いダンスで見る人を魅了します。



いくつかの施設でのお楽しみ会への参加や、10月1日にある梨久保縄文セミナー、11月3日にある岡谷市音楽祭にも参加し、心と体に響くパフォーマンスを披露しています。



会員も募集中です。踊ってみたい方、アフリカンリズムをたたいて見たい方、まずは、練習を覗いてみてはいかがでしょうか？

一見の価値あります。

◆第3土曜日は午後3時から、それ以外の週は、火または金の夜にイルフプラザ・カルチャーセンターにて活動しています。

代表者 輿石さん ☎26-1818

写真：風土記の丘こどもまつり(山梨県立考古博物館)にて