

パパージ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

たかはし ゆ き
高橋 優季 ちゃん
(田中町2)



2人のお兄ちゃんのおかげで、女の子だ
けど元気いっぱいのおてんば娘です。
☆平成17年2月2日生まれ
良幸さん、生子さんのお子さん。

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。

なかじま し ゆう
中島 志優 くん (右)
みつ き
光希 くん (左)
(長地柴宮1)



兄ちゃんはみっくんが大好き。
早く一緒に遊びたいな!
☆平成15年6月14日生まれ。
平成18年2月6日生まれ。
功次さん、ちせきさんのお子さん。

わが家の アイドル

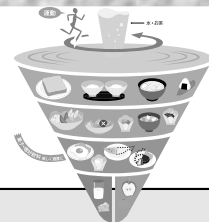
No.188

食生活の トピックス

Vol.65

やさいのおやつレシピ⑤ 「大学かぼちゃ」

夏の太陽の光をたくさん受けて育った、栄養たっぷりのかぼちゃを使ったおやつです。かぼ
ちゃの中にはβカロチンが多く含まれています。粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガ
ン予防に効果的です。“食で健康づくり”に心がけましょう。



1人分栄養価
エネルギー…138Kcal カルシウム…33mg
タンパク質…2.3g 食物繊維…3.7g

4人分材料

かぼちゃ(中)…1/2個 砂糖…大さじ3 しょうゆ…少々
水…大さじ2 炒りごま(黒)…小さじ2 揚げ油…適量

作り方

- ①かぼちゃは、皮のままきれいに洗う。種を取って水気をふき、ところどころ皮をむき、乱切りにする。
- ②揚げ油を熱し、かぼちゃを入れてカラッと素揚げにする。
- ③鍋に分量の砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかける。とろっとしてきたら火を止め、②のかぼちゃを入れて、からめる。
炒りごまを加えて、合わせる。

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

生活とともにある唄

岡谷民謡愛好会



◆毎月第2・4月曜日の午後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。ほか、昼間2教室。

代表者 高山さん ☎23-5251

岡谷民謡愛好会は、昭和48年公民館で民謡学習をしていた方たちが翌年結成し、現在35名で活動しています。会では長野県に限らず、全国で親しまれてきた民謡を、会の代表でもある高山直久さんが講師となり指導をしています。

民謡は、その土地に密接した歌詞と曲で長年愛されてきました。会員は民謡が生れた時代や風習など唄の背景を理解することで、聴く人に唄に込められた想いが伝わるよう、歴史の勉強も大切に、唄の練習に励んでいます。

高山さんは、「民謡の世界は、古ければ古い唄ほど味わい深い。若い人にもぜひ思い切って民謡の世界に飛び込んでもらいたい」と、話してくれました。

10月9日は今井区公会所での湖北民謡民舞連盟・菊間流宗家菊間明香社中の発表会に、11月5日にはカノラホールでの市民伝統音楽芸能祭に出演します。ので、ぜひお出かけください。会員は随時募集中、お気軽にお問い合わせください。

あつまれ！なかまたち

着物の命をいかして

いとの会



◆毎月第1・3火曜日の午前10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 沢田さん ☎23-0478

「いとの会」は平成13年に結成された、会員11名で主に着物を洋服にリフォームする裁縫のサークルです。月に2回集まり、伊藤綾子先生の指導のもと着物に新しい命を吹き込んでいます。

着物から洋服を作るには、着物をほどこことから始まり、手間と時間がかかります。しかし、布を買ってきて洋服を作るより、着物を使うことに会員はこだわりを持っています。作品にゆつくりと向き合うことで、着物を使っていた人たちの思い、完成まで楽しく針を進めることができるということです。無駄もなく着物1枚から上着1着とベスト2着ぐらいが作れるそうです。

笑顔と会話が絶えない教室ですが、手元は休まることなく動きます。いつか、洋服の製図から一人でつくることを目標に、みなさん励んでいます。

11月3・4・5日にイルフプラザ・カルチャーセンターで行われる、市民作品展において作品を展示します。代表の沢田さんは「昔の着物の変化した姿を、ぜひ見て欲しい」と、話してくれました。