

お宝ページ

市内で活動中のクラブ、サークルを募集しています。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うえ、広報広聴までお送りください。(個人情報の目的外使用はしません)

きたの ゆずき
北野 佑好 ちゃん
(長地柴宮3)

なかた はると
中田 晴斗 くん
(加茂町2)



わが家の アイドル

No.201



私には、お姉ちゃんとお兄ちゃんがいるの、毎日一緒に遊んでくれるよ！最近では、ママのお手伝いもするから、いつもほめられるんだよ！すごいでしょ～。
☆平成18年3月17日生まれ
博之さん、千穂さんのお子さん。

車や電車など、乗り物が大好きなわんぱく坊主です。
☆平成17年8月5日生まれ
悟史さん、知恵美さんのお子さん。

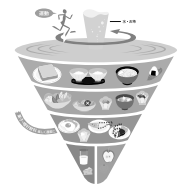
食生活の トピックス

Vol.78

今のうち 予防が大事 メタボ退治！
～10月は食生活改善普及月間です～

☆自分の食事の適量を理解し、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！
☆“脂肪は控えめ、野菜は多め”に心掛けましょう！

野菜は、メタボ退治のためには、欠かせない食品です。旬の美味しい野菜をたくさん食べましょう。今回は、「野菜たっぷりサラダ大賞」よりプチプチドレッシングのトマトサラダをご紹介します。食生活を見直し、“生涯健康な暮らし”を実現しましょう。



材料 (4人分)	トマト…1/2個 ブロッコリー…12小房 カリフラワー…12小房 塩…少々 A 玉ねぎ…1個 セロリ…2本 きゅうり…1本 粟…30g 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/2 コショウ…少々 酢…大さじ4 イタリアンドレッシング…50cc
つくり方	①トマトは薄く輪切りにする。 ②ブロッコリー、カリフラワーは、小房に分けて塩茹でする。 ③Aの材料でドレッシングを作る。 1. 粟を4分茹で、ザルにあげておく。 2. ボールに、砂糖、塩、コショウ、酢を入れて混ぜる。 3. 玉ねぎはみじん切り、セロリ、きゅうりは小さめのサイコロ切りにし、茹でた粟と共に2のボールに入れてよく混ぜる。 4. イタリアンドレッシングを加える。 ④①と②のをお皿にキレイに盛り付け、③のドレッシングをたっぷりかけて食べる。



※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

みんなの 声

お子さんのスナップ写真、
クル、また身近な話題
情報推進課

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）
情報推進課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

9月のでがみから

今 年は選挙のある年です。私は足が悪く、

地区の会場での選挙を棄権してしまいました。今年の3月から5月まで、市内の病院に入院していました。病院では、投票する事ができ、責任が果たせて気分が良く、参議院選挙は、期日前投票に行きました。市長選も一票を大切にしようと思いません。

（匿名希望）

▼自分達の未来を決める大切な一票。投票して参加するのは、大切な事ですよね。一人一人が投票に責任感を持って望んでくれたら嬉しいですね。

暑 い暑いと言っている間にもう秋ですね。家の畑の隣では、稲刈りが始まりました。早いですね。

（長地柴宮・Mさん）

▼朝夕めっきり冷え込んできましたね。今年の稲刈りは、少し早かったような気がします。食欲の秋だけ

に、新米が食べられるのが待ち遠しいですね。

育 児の真つ最中です。疲れをとりに、温泉に行きたいです。

（加茂町・Yさん）

▼子育ては、毎日が格闘ですね。温泉でゆつくり…、なんて、そろそろ紅葉の季節ですし、ちよつと贅沢をして紅葉の見える露天風呂でのんびりできたら幸せです。

今 回はじめてクイズに応募してみました。その理由はプレゼントがロマネット入浴券にかわつたからです。週一回ですが「水中ヘルシーアップ教室」に行っているのも、もし当選すればうれしいですね！

（本町・Hさん）

▼クイズへの応募ありがとうございます。当選結果はどうだったでしょうか？これからも、みなさんの応募お待ちしております！

あつまれ！なかまたち

個性豊かな作品制作

とう 籐の会



籐の会は、昭和61年の成人学校の講座からできた籐工芸の会です。

籐工芸とは、籐と呼ばれる植物のつるを使って、かごやパン皿、ツボなどを編んで作っていくものです。籐は軽く弾力があり、中は繊維質になっているので水に浸すと柔らかく折れにくくなるため編みやすく、染料で簡単に色をつけられるなど、加工しやすいという特徴があります。そのため、大きさや形、色など自由度が高い事が魅力の一つだとか。

会員は、成人学校の講座を受けていた方から、最近入会された方まで合わせて7名で、講師の笠原国子先生のもと作品制作をしています。先生の自作の図面を見ながら、教えあい作っていきますが、出来上がりは編み方ひとつで変わるので、それぞれ違った味のある作品になります。

11月に開かれる市民文化祭での展示発表は、創作活動の張り合いにもなっているそうで、毎年参加をしています。それぞれ材料や形にこだわり、個性のある自慢の作品を飾りますので、じっくり見ていただいて籐工芸の奥深さに触れて見てください。



◆毎月第1・3火曜日の午後1時から3時まで、イルプラザカルチャーセンターで活動しています。

代表者 太田さん ☎22-3610