

ナビゲーション

市内で活動中のクラブ、サークルを募集しています。まで。

せき
関

のりか ちゃん
あやか ちゃん
(赤羽2)



やっと仲良く二人で遊ぶようになりました。双子ならではの、おうまんやけんかもあり、ママは忙しくて大変。

☆平成18年12月26日生まれ
竜彦さん、香さんのお子さん。

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)

ふじもり こうき
藤森 聖輝 くん
(今井)



ぼく、こうちゃん。アンパンマン好きの4か月。もう少しで、寝返りするよ。じい、ばあ、見ててね。

☆平成19年6月13日生まれ
栄次さん、陽子さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.202

食生活の トピックス

Vol.79

ネバーサラダ

～野菜たっぷりサラダ大賞より～

☆“脂肪は控えめ、野菜は多め”に心掛けましょう!

食欲の秋、実りの秋です。野菜は、生活習慣病予防には欠かせない食品です。旬のおいしい野菜をたくさん食べましょう。

ネバナバとホクホク
2つの食感がよく合
います。



材料 (4人分)	かぼちゃ…1/3個(280g)・2cm角に切り、茹でる	A / 酢…大さじ1・1/2 しょう油…大さじ1 砂糖…大さじ2/3
	人参…1/2本(80g)・4cmの短冊切り	
つくり方	モロヘイヤ…200g・食べやすい大きさに切る	プチトマト…12個
	えのき…2/3袋(80g)・4cmに切る	
	糸寒天…8g・水に浸し、戻して4cmに切る	
	①鍋に湯をわかし、人参、モロヘイヤ、えのきの順に茹でる。ザルにあげ、水気をきる。	
②Aの材料を全て合わせ、ドレッシングをつくる。		
③ボールに、①の野菜と糸寒天を入れ、ドレッシングで和える。		
④皿にかぼちゃを平らに敷き、その上に③を盛り付けプチトマトで飾る。		

1人分栄養価 エネルギー…80kcal 食物繊維…6.6g カロテン…7439μg カルシウム…6.6mg

食生活を見直し、“生涯健康な暮らし”を実現しましょう。

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

みんなの

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）

10月のがみから

家に使わない包丁や斧など
があります。やたらにこ
みの場所に置いてよいものや
ら。1年に1度、市のどこか
に集めてくださる場所があつ
たら心配しなくてたせます。

■担当（環境清掃課）
（神明町・Hさん）

包丁や斧、ノコギリなどは、
柄の部分はずし（取れなけ
ればそのまま）透明なビニ
ール袋に入れ、「金属」と記入
してアルミ缶・スチール缶・
金属の収集の日に定位置に出
していただければ結構です。
また、刃物類ということでご
心配があれば、サンデーリサ
イクルデーに直接お持ちいた
だくか、清掃工場へお持込み
ください。

先日地域道路の水道管に「ひ
び」が入り、水が溢れて
しまいました。市水道課に電
話したら早速来て現状を調べ、
夕方だったため翌朝いちばん
に修理していただき午後には
直りました。水道課の皆さま
の対応の早さに感謝申し上げ
ます。

（長地・Nさん）

ヤングナウに出ていた女性
が、息子の小学生の同級
生でした。久しぶりに写真を
見て、元気で働いている様子
がわかり、うれしく思いまし
た。

（本町・Hさん）

いきなり寒くなって体がつ
いていけません。花粉症
からノドが炎症し、そのまま
かぜをひいてしまいました。
なかなか治らず、せきとたた
かっています。

（加茂町・Yさん）

年とともに健康のことが気
になります。健康ひと□
メモは楽しみに読んでいます。
これからも続けていってほし
いです。

（内山・Sさん）

▼寒くなってくると、風邪や
インフルエンザが心配になり
ます。インフルエンザは予防
接種が始まっていますので、
受けておきたいものですね。
健康ひと□メモも、健康づく
りのお役に立ちたいと思います。

あつまれ！なかまたち

人生最後の日まで輝いて生きよう

み柱クラブ



昭和61年の御柱の年に発足した事か
ら『み柱クラブ』と名付けられたこのク
ラブは、女性を中心とした会員約50名
からなるストレッチの会です。

深沢由子先生の指導のもと、まずは
真向法で体をほぐし、ストレッチ体操、
音楽体操、レクリエーションダンスを
して体を動かしていきます。音楽にあ
わせてゆったりとした動きで、体の隅々
までのばすストレッチが主ですが、特
製の玄米入りのダンベルを使った筋力
アップの運動もします。自分のペース
で無理することなく体を動かすことで、
毎日続けることができ、続けることで
体の硬さや、ぎこちなさがなくなり、
転びにくくなったり、疲れにくくなつ
たりと体の調子がよくなっていくそう
です。

「体の健康だけでなく、大勢の会員と
楽しく運動する事で心の健康づくりにも
なっている。輝いて生きることを目
標に続けていきたい」と、代表の村松
さんは笑顔で話してくれました。



◆毎月第2・4火曜日の午前10時から、
主に新屋敷会館で活動しています。
代表者 村松さん ☎23-5846