

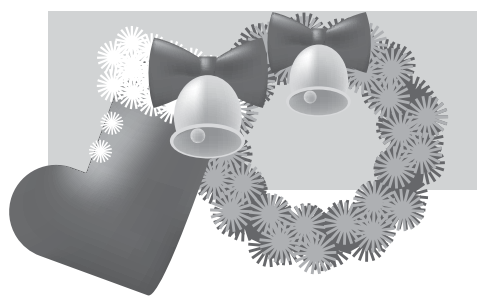
おページ

クラブ、サークル、
募集しています。
まで。

ともだ なみ
共田 奈未ちゃん
(郷田 1)



りんご大好き!! 毎日りんご食べてるよ。
☆平成19年4月4日生まれ
武生さん、和美さんのお子さん。



ふじもり ゆら
藤森 由來ちゃん
(長地御所 2)



人見知りもしないで、みんなに笑顔をふりまいています。元気に大きくな～れ!
☆平成18年5月21日生まれ
建一さん、真弓さんのお子さん。

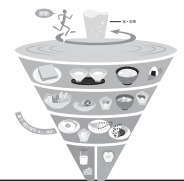
わが家の アイドル No.203



食生活の トピックス Vol.80

グリーンの巻き巻きサラダ ～野菜たっぷりサラダ大賞～

☆“脂肪は控えめ、野菜は多め”に心掛けましょう!
お好みの野菜や、少しだけ残った野菜など、なんでもせん切りにして包みます。
ドレッシングや酢醤油、味噌だれ等、工夫してオリジナルの生春巻きサラダを楽しみましょう!
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)	きゅうり…1本(100g)・8等分に切る アスパラ…8本(100g)・茹でる オクラ…8本(90g)・さつと茹でる ブロッコリー…1/2株(240g)・小房に分け茹でる しめじ…1袋(100g)・小房に分け茹でる 青じそ…4枚・1/2に切る レタス…4枚・2等分する かいわれ…1袋(60g)・根を切りおとす さけるチーズ…1本・8等分にさく カニ風かまぼこ…8本 ライスペーパー…8枚・水に浸して戻す ○カッターチーズ(牛乳…200cc 酢…大さじ3) A { マヨネーズ…大さじ3 すりごま…大さじ3 味噌…大さじ1 はちみつ…大さじ1 わさび…小さじ1/2
	作り方



【1人分栄養価】エネルギー…281kcal 食物繊維…5.6g ※担当 健康推進課保健予防(内線1182)
カロテン…1007μg カルシウム…263mg

みんなの

みんなの 声

市内で活動中の
また身近な話題を
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）

11月のがみから

先 日、岡谷病院の平松先生のお話を聴く機会があり参加しました。中年オヤジに健康に更に気をつけなくてはと思いました。

（長地柴宮・Yさん）

▼気をつけようと思ったところが、第一歩です。これからの時期、こたつの誘惑に負けず、体を動かしたいですね。

（川岸上・Mさん）

ね んきん月間のページを何回も読みました。それでも不安なら、相談窓口ですね。

（川岸東・Mさん）

あ いにくの雨模様のお天候でしたが、岡谷市収穫祭に行ってきました。新鮮な野菜が安くてびっくり。金目鯛の味噌汁が最高でした！

（湊・Aさん）

▼新鮮なうちでなければ味わえない金目鯛の味噌汁は、どのイベントでも売切れ必至の大人気のメニューです。

一 人暮らして高齢の私です。先日、夕方に家が暗いと民生委員の方が心配をし、訪ねてこられたという

出来事がありました。気をかけていただいたことに深く感謝してします。本当にありがとうございました。

（長地・Nさん）

最 近、小学生や中学生が大きな声で、挨拶をしてくれます。学校、地域がサポートセンターを立ち上げて子どもを守ろうとしている努力が、報われてきているのではないのでしょうか。

（川岸上・Mさん）

▼子どもたちの元気な声が、聞こえてくるのは嬉しいものです。地域の人が自然に声をかけあい、元気な声が響くまちなるといいですね。

も うすぐ1才になる娘。2人目ということもあり、あつという名の1年でした。まだ歩きませんが、お姉ちゃんとお2人、おそろいの服を着せてお散歩できたらなと思っています。

（長地権現町・Tさん）

シ ルキーチャンネルを楽しみにしています！色々な情報をお願いします。

（長地出早・Kさん）

あつまれ！なかまたち

家庭的な雰囲気

あひるコーラスは、昭和52年に幼稚園のお母さんたちで結成されたコーラスグループです。現在は25名が、加藤弘子先生の指導指揮と矢崎いずみ先生の伴奏のもと、歌を楽しみ、さらなる上達を目指して励んでいます。

女性コーラス楽曲集の中からや、ポピュラーソング、会員の方からのリクエストなどで練習をする歌を選び、今では150曲以上も持ち歌があります。

市民音楽祭、南信母親コーラス祭に参加しているほか、施設訪問や保育園を訪問し、歌や寸劇をして共に楽しんでいます。また、結成20周年にはCDを制作し、30周年を迎えた今年は、初めてホテルのロビーでコンサートを開くなど、長く楽しく歌を歌い続けています。

「明るい温かい会の雰囲気と、コーラスの魅力でもある

あひるコーラス



ハーモニーがきれいにできた時の感動が、「あひるコーラスの魅力」と会員の人たちは楽しそうに語ってくれました。

会員は常時募集中ですので、お気軽に声をかけてください。



◆毎月第2・3・4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または、長地公民館で活動しています。

代表者 北沢さん ☎23-4305