

ページ

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。

だけの方、お子さんの話題を募集しています! 課まで。

しみず ひなみ
清水陽菜美ちゃん
(田中町2)



絵を書いたり、お友達のお世話をするのが好きです。お笑いも好きでパパとよくモノマネをして笑わせてくれます。とっても楽しいひなみちゃんです。
☆平成15年11月5日生まれ
弘樹さん、絵里子さんのお子さん。

いちかわ みき
市川未季ちゃん
(長地柴宮3)



アンパンマンが大好きで、暇があればアンパンマンを見ています。
☆平成16年11月14日生まれ。
未子さんのお子さん。

わが家の アイドル No.192

食生活の トピックス

Vol.69

やさいのおやつレシピ⑧ 「さつま芋のおしるこ」

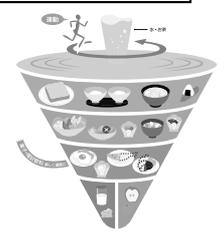
繊維とビタミンが豊富なさつま芋でつくるおしるこです。牛乳を使うので、カルシウムも摂れます。
ここでは、白玉団子を使用しますが、おもちを用いてもおいしいです。
“食で健康づくり”に心がけましょう。



材料(4人分)	作 り 方
さつま芋……………80g	①さつま芋の皮をむき、小さめに切り、ゆでる。
栗の甘露煮……………50g	②①のさつま芋と、栗の甘露煮(シロップも)、牛乳をミキサーにかける。
シロップ……………40cc	③白玉粉にぬるま湯を入れ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。お団子をつくり、沸騰しているお湯に入れ、ゆで、白玉団子をつくる。
牛乳……………250cc	④②を鍋に入れて煮立て、そこへ白玉団子を浮かべる。
バニラエッセンス ……………少々	
白玉粉……………60g	
ぬるま湯……………適量	

1人分栄養価
エネルギー…252Kcal
タンパク質…51g
カルシウム…79mg 食物繊維…1.3g

※担当 健康推進課保健予防 (内線 1 1 8 2)



みんなの

みんなの 声

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
企画

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）
企画課広報広聴

（▼は広報広聴担当より）

12月のはがきから

毎

日というくらい私も自動車運転しています。男性はくわえタバコで運転する姿が目立ち、あれで良いのかなあーと思ったり、女性はあいも変わらず携帯電話が多いなあーと思ったりします。

規則が守られない世の中になつてしまったのかなと、残念に思う日々です。

（川岸西・Nさん）

▼運転マナーなど、マナーの問題は一人ひとりもっと、真剣に考えないといけないですね。

我

が家には15才と1才の猫がいます。15才のおばあちゃん猫は病気のため、この初夏にうしろ右足を切断しました。が、今は器用に歩きますわってます。見習う所が多く、猫に私も教えられることが多いです！

（長地権現町・Mさん）

犬

の散歩で犬ふくりの花を一つみつけました。これって、春の花だったよな一と、思いながら帰ってきました。

（東銀座・Kさん）

▼犬の散歩での春発見。冬の散歩は大変ですが、また何か見つけるものがあるかもしれませぬ。そう思うと、寒さもあまり気にならなくなるかも。

健

康ひとロメモで「よくある病気認知症」が紹介されていました。私も最近、人の名前を忘れてしまいます。もっと、脳を使わなくては。

（赤羽・Eさん）

家

のまわりをみると、クルスマスを感じさせるイルミネーションがキラキラと…。寒くてもゆつくり歩いてみたくなります。

（長地権現町・Nさん）

▼市内のいたるところで、イルミネーションが見れましたね。自分のお気に入りイルミネーションを、探しに行くのもいいですね。

新

しい年は災害の無い、皆が幸せな年であってほしいですね。今年の干支であるいのししの『猪突猛進』にあやかりたいです。

（幸町・Tさん）

あつまれ！なかまたち

岡谷歴史研究会



ひらかれた学びの場



- ◆代表 武田 安弘さん ☎22-8931
- ◆事務局 長地柴宮3-21-26
鈴木 保男さん ☎27-1504

岡谷歴史研究会は、元教師だった方たちが中心となり、平成7年に発足した会です。活動は、歴史や民俗、史跡や遺跡、文化財などの歴史研究を目的としています。調査では、実際に現場に足を運ぶ実地踏査も行います。この実地踏査は、市内はもちろん諏訪地方全域、辰野方面そして県外にも足を運ぶことがあります。調査後はその実状を会員が講師となり話し合いを行います。そのほかにも、外部から講師を招いての講演を行うこともあります。自ら足を運び調査、そして史料での研究からできた論文は、会誌としてまとめ、1年に1冊というペースで制作し、今は7冊目の制作に励んでいます。会長の武田安弘さんは、「岡谷市の歴史は製糸ばかりだけでなく、人が築いてきた文化全般も学んでほしい」と、話してくれました。