

ページ

だけの方、お子さんのス
話を募集しています!
課まで。

はま だいすけ
濱 大祐くん
(天竜町3)



お返事とバイバイができるようになりました。コロコロでママのお掃除のお手伝いもするよ!
☆平成18年3月25日生まれ
守さん、紀子さんのお子さん。

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。

はやし せい や
林 聖也くん
(川岸東2)



毎日、お兄ちゃんとたたかいごっこをして遊んでいます。やられてもめげずに突進していく、頼もしいタイプです。
☆平成15年12月24日生まれ。
毅さん、久美さんのお子さん。

わが家の アイドル No.193

食生活の トピックス Vol.70

やさいのおやつレシピ⑨ 「にらじゃこ焼き」

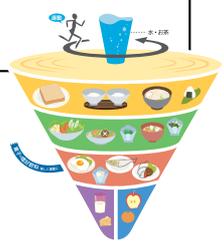
ビタミンが豊富なスタミナ野菜のにらと、カルシウムが豊富なじゃこをたっぷり入れて焼きます。他にも、長ねぎやチーズ、あまったゴハンなど冷蔵庫に残っている物を工夫して入れてみるのもいいですね。
“食で健康づくり”に心がけましょう。



材料(4人分)	作 り 方
にら……………40g	①にらは1~2cmくらいに細かく切る。
じゃこ……………12g	②ボールに材料を全部入れて混ぜる。
小麦粉……………80g	③水を少しずつ入れ、生地が流れず、ポテッと落ちるくらいの固さにする。
みそ……………12g	④フライパンに油を敷き、焼く。
油……………適宜	
水……………適宜	

1人分栄養価
エネルギー…84Kcal 脂質…0.5g
カルシウム…16mg 食物繊維…0.9g

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)



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）

1月のはがきから

元 日に、美しい初日の出が拝めました。今年が災害の無い平穏な年でありますように。

（川岸中・Kさん）

▼一年の新しい始まりに、きれいな初日の出を見て、気持ち新たに、また一年頑張れそうです。

昨

年、湊は大変な年でしたが、大勢の方々のおかげで立ち直りつつあります。一日も早い復旧を、今後ともよろしく願います。

（湊・Mさん）

健

康のために、散歩を心掛けておりますが、先日の大雪のため歩く事もできません。早く春になれば、空を見上げる私です。

（川岸上・Hさん）

▼1月6日・7日に降った雪の量には驚かされました。今年の冬は暖かく、だいぶ雪も融け始めています。散歩ができる日が待ち遠しいですね。

昨

年は、災害があつて大変でした。今年が災害のない年になってほしいですね！

（若宮・Yさん）

表

紙のいのしし人形が、まゆとはびっくりしました。すばらしいですね。

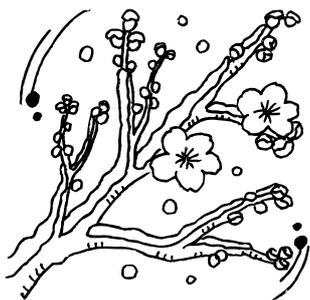
（川崎市・Sさん）

▼表紙に使用したまゆ人形は、市立岡谷蚕糸博物館の職員の方が作ったものです。2月11日には、おひな様づくりの体験もありました。博物館には他にも、たくさんの種類のまゆ人形が飾られていますので、ぜひ足を運んでみてください。

昨

年は大変な年でしたが、本年はおだやかで良い年になりますように！

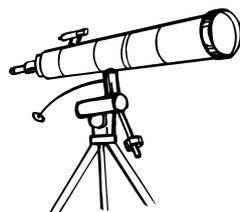
（湊・Nさん）



あつまれ！なかまたち

星をおいかけて

オリオン天文同好会



昭和51年に発足したオリオン天文同好会は、昨年30周年を迎えました。発足当時から会員は少なくなつてしまいましたが、途中から加わつた方もいて今は10名で活動をしています。

月に1回の例会では、東山にある観測小屋で季節ごとの星座の観測をおこなったり、流星群の観測をおこなつたりしています。また年に一回、御前崎へカノーパスを覗にも行きます。そのほかにも、学校や地区からの依頼で観測会を開いたりもしています。その際、天候が悪かった時は、会員の方が作ったビデオやスライドを使って説明会をしています。

天候に左右されやすい活動ですが、それ以外にも街灯が増えたことによる光害で星が見えにくくなつていいるそうです。

「1人でも星は見られるが、仲間と話をしながら、教えたり教わつたりしながら見るのは、また楽しいので、ぜひ、気軽に参加してほしい」と、話してくれました。



◆例会
第2木曜日 午後7時～9時
代表者 笠原さん ☎22-2089