

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。

みやさか しんいち
宮坂 志一くん
(田中町3)



食べるの大好き。
初めてしゃべれた言葉は「おいちい」でした。
☆平成17年11月6日生まれ
善男さん、ふみ子さんのお子さん。

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。

みやざわ ゆうか
宮澤 優花ちゃん
(天竜町3)



音楽にあわせて踊るのが大好きで、元気いっぱいです。
少しおしゃべりもできるようになり、成長が楽しみです。
☆平成17年8月25日生まれ。
正さん、晶代さんのお子さん。

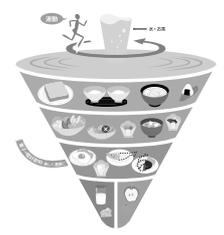
わが家の アイドル No.195

食生活の トピックス

Vol.72

やさいのおやつレシピ⑪ 「草もち」

季節を味で表現すると、春の味は“苦味”です。
春の食材には、山菜類や筍など少し苦味のある物が多いですね。これは冬の間、寒さで働きが鈍くなった体を目覚めさせるため…という説もあります。
暖かい日には外へ出て、散歩をしながらよもぎ摘みなどしてみませんか。よもぎには、ほうれん草よりも豊富なカロテンが含まれています。“食で健康づくり”に心がけましょう。



1個分栄養価
エネルギー…120Kcal
カルシウム…13mg
食物繊維…2.4g 脂質…0.7g

材料 (30個分)	作 り 方
よもぎ(ゆで)…50g	①上新粉・砂糖をよく混ぜる。
上新粉……………500g	②①にぬるま湯を加え、よく練り、蒸し器に蒸し布を敷き、15～20分蒸す。
砂糖……………大さじ6	③ゆでたよもぎを、よくしぼり、包丁でたたく。
ぬるま湯……………400cc	④②が蒸し上がったたら、よもぎを加え、しっかりとこねる。
小豆あん……………900g	⑤食べやすい大きさに丸め、小豆あんときな粉をかける。
きな粉……………50g	

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

みんなの

みんなの 声

(▼は広報広聴担当より)

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

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

3月のはがきから

今 年は、雪が降らず
暖冬で楽ですが、

水不足、作物の出来が心配ですね。

(長地柴宮・Mさん)

▼水不足や農作物の出来具合など暖冬の影響は心配ですが、暖かい季節の到来は嬉しいものですね。

□ マネットの水中運動に参加して8年

になります。運動の目的は

腰痛肩痛等の改善等いろいろありますが、1番の目的はストレス解消です。水中運動の1時間はストレス解消には最良です。

(堀ノ内・Oさん)

▼知らず知らずに溜まるのがストレス。自分にあつた解消法があるのは、健康的な生活を送るため強い見方です。これからも、ぜひ、続けていきたいですね。



(内山・Sさん)

▼イラスト付きのお葉書をいただきましたので、ご紹介します。春の花、チューリップの素敵なイラストです。

わ が家の畑の土手で、

ふきのとうを見つけてきました。「春」を感じとても嬉しかったです。さつそく、初物をてんぷらにして食べました。

(川岸東・Mさん)

▼旬の食べ物、四季のある生活の中の楽しみの一つでもあります。てんぷら、ふきみそなど春を楽しみたいです。

あつまれ！ なかまたち

ひと針ひと針に気持ちを込めて

中央手まりの会



『毬まるく まりの姿を 心とし

今日もかがりぬ 五彩の手まり』

初代会長先生のこの言葉を胸に、中央手まり会は35年以上創作手まりの制作を続けてきました。現在12名で活動している会ですが、その中にはまだ始めて間もない方から作り続けて何十年にもなるベテランの方もいます。酒井千穂子先生の指導のもと会員みな、教え教わりながら手まりをつくっています。

手まり作りはまず、球体の発泡スチロールに厚さをだすため毛糸を巻き、次に図柄を縫いこむ時の目安になる地巻き糸を巻きます。基礎が完成したら、酒井先生の描いた手づくりの図柄を見ながら、ひと針ひと針縫っていきます。図柄は、会員の方たちが見たもの、身近なものを基本とし、お正月には毎年その年の干支をモチーフにした手まりも作っています。

時間をかけてゆつくりと楽しみながら針を進め、完成した時の喜びはとても大きいと、みなさん口をそろえておっしゃっていました。会員は随時募集中、ゆつたりとした時間の中で物を作る楽しみに触れてみませんか。



◆毎月第2・4木曜日の午後1時30分から3時30分までイルプラザ・カルチャーセンターで活動しています。
代表者 小林 鈴子さん ☎22-7039