

お宝ページ

だける方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

くまがい
熊谷 ゆらちゃん
(加茂町2)



毎日、明るく元気なやんちゃ娘です。
最近、おしゃべりができるようになって
きたよ。
☆平成17年7月20日生まれ
直哉さん、珠美さんのお子さん。

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。

たまぬき まさ き
玉貫 雅樹くん
(長地片間2)



お姉ちゃんが大好きです。
1月に産まれた妹にも、やさしくしていま
す。
☆平成16年3月27日生まれ
洋勝さん、なをみさんのお子さん。

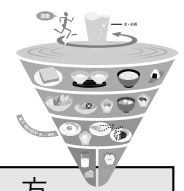
わが家の アイドル

No.196

食生活の トピックス Vol.73

春の野菜がたくさんお店に並ぶ時期がきました。みずみずしいので生のまま食べても、やわらかくておいしいです。たくさんの春の味覚を薄くスライスしてピザトーストをつくります。チーズをのせると、カルシウムも摂取できます。
“食で健康づくり”に心がけましょう。

やさいのおやつレシピ⑫ 「春野菜のピザトースト」



1枚分栄養価
エネルギー…129Kcal タンパク質…8.9g
脂質…4.9g カルシウム…112mg
食物繊維…3.5g

材料 (2枚分)	作 り 方
食パン(6枚切り)……………2枚 ケチャップ……………50g 中濃ソース……………適宜 ピーマン……………小1個 新玉ねぎ……………1/6玉 にんじん……………20g (新じゃべつ、アスパラなど) スライスチーズ……………1枚	①野菜は薄くスライスし、チーズは1cm幅に切る。 ②食パンにトマトケチャップとソースを塗り、具をのせる。 ③最後にチーズをのせて、オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。

※担当 健康推進課保健予防 (内線 1 1 8 2)

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
情報推進

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）

4月のてがみから

4月はいろいろなことが新しくスタートする月ですね。そのかわり黄砂や、花粉で体調が崩れて辛いです。

（長地源・Nさん）

▼暖かくなるのが早かったため、例年より早く花粉症の症状がでて、たと思います。5月になり、新生活にも慣れ、気分よく夏を楽しめるといいですね。

5

5月から小鳥バスが始まりますね。毎年楽しみにしています。今年も早起きして、参加したいと思います。

（中央町・Tさん）

出

早公園のカタクリの花がもう少しで咲くそうです。家の庭にもカタクリが咲きましたが白がないので、今年こそ数本しか咲かない白いカタクリを見たいと思っています。



毎年見たいと思っていたので、1年が過ぎてしまいます。（今井・Mさん）
▼今年は見に行けたでしょうか？県内外から大勢お客さんもいらしています。白いカタクリを探しつつ、湯茶を飲みながら、出合いの場を楽しんでいただけたらと思います。

あつまれ！なかまたち

元気に明るく！

未来っ子3B



最近よく耳にする3B体操。3Bとは、ボール（Ball）・ベル（Bell）・ベルダー（Belt）のBでこの3つの道具を使って音楽に合わせて体操するのが3B体操になります。
未来っ子3Bは、3B体操の講習会を受けていた方たちが、講習後も続けたいと昨年12月に結成されました。今は未就学児の子どもと親の20名のメンバーが、一緒に3B体操をしながら親子、親同士の交流を深めています。講師は講習会の先生でもあった中島久子先生が引き受けてくださり、中島先生が中心となり体を動かしています。体操の中には、リズム体操や親子体操などもとり入れ子どもレベルに合わせた幅広い運動をしています。
今後は体操だけでなく、七夕やクリスマスなど季節のイベントも開いてみたいと、代表の上田さんは話してくれました。
健康づくりだけでなく、友だちづくり、子育ての情報交換の場にもなります。まずは、実際に体験してみませんか。気軽に遊びに来てください。

◆毎月第1・3金曜日の午前10時30分から11時30分まで川岸公民館で活動しています。

代表者 上田さん ☎22-9689