

お宝ページ

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。

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。

きただ さ ゆ き
北田紗由季ちゃん(右)
(堀ノ内1)

☆平成17年4月28日生まれ。
明子さんのお子さん。

やまもく はる ま
山空春真くん(左)
(大栄町2)

☆平成17年4月5日生まれ。
優美子さんのお子さん。

さとう ともか きょうか
佐藤伯香ちゃん **杏香**ちゃん
(長地小萩2)

☆平成13年5月27日生まれ 平成16年6月7日生まれ
秀典さん、佳代さんのお子さん。



お兄ちゃん、お姉ちゃんを保育園に送っていったあとに、お宮で毎日遊んでいます。
ブランコ、すべり台、たたかいごっこが大好きです。

わが家の アイドル

No.197



同じ保育園に元気に行っている、仲よし姉妹です。姉がピアノを弾くと、妹も一緒に弾いたり、姉のピアノの音に合わせて妹が踊ったりと、いつも楽しそうな二人です。

食生活の トピックス

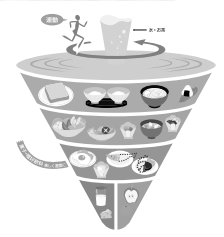
Vol.74

「語りあおう その日のでき事 食卓で」
～6月は食育月間です～

『食育』とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、正しい「食」を選択する力を学び、健全な食生活をする事ができる人間を育てることです。

家族でゆっくり食事をしながら、「食」について話をしましょう。

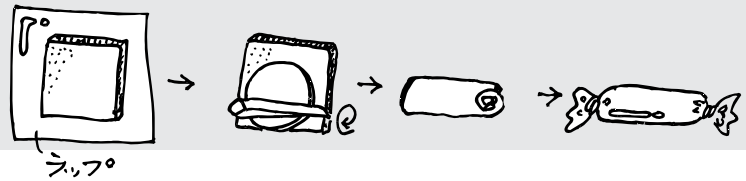
1品で「糖質」「ビタミン」「タンパク質」が揃うサンドパンです。お好みの具を巻くだけです。お子さんと一緒につくってみてください。



「バランスロール」

<つくり方>

1. 食パンをめん棒でかるくつぶします。
2. 片面にマヨネーズを塗り、「ビタミン源」と「タンパク源」からそれぞれ選び、細長く切った材料を巻きます。
3. ラップに包んで両はじをひねって止めます。



<材料>

“糖質” …体温と力になる
・食パン (8枚切り)

“ビタミン源” …体の機能を調節する
・キャベツ ・レタス
・きゅうり ・人参など

“タンパク源” …からだをつくる
・ゆでたまご ・ウィンナー
・ハム ・チーズ ・シーチキンなど

※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

5月のはがきから

市 会議員選挙が終わりま
した。自分の投票した
議員がどんな発言をして、
どんな活動をしているかき
ちんと見続けていきたいと
思います。

(長地片岡・Kさん)

▼統一地方選挙にあたる今
年は、さまざまな選挙があ
ります。投票に行くことは
もちろん、その後の活動
もしっかり見ていくことも
大切ですね。今月は定例議
会が開催されています、注
目ですね。

休

日夜間の小児救急医療
は大変助かります。先
生方は大変とは思いますが、
お体に気をつけて患者さん
のことをよろしく願いま
す。

(長地出早・Mさん)

▼諏訪地区小児夜間急病セ
ンターが6月1日に開設し
ました。診療時間は、午後
7時から午後9時までです。
夜間の急な子どもの変化に
不安を感じたらぜひ、利用
して下さい。

あつまれ！なかまたち

きっかけは流れ星

サークル清天会



サークル清天会は、子どもたちに星を見ることの楽しさを知って欲しいと、昨年4月に結成されました。メンバーは、高校時代の天文部の仲間たちとその家族を中心に現在12名で活動しています。

年に4回、岡谷図書館で星空さんぽと名付けた星空観察会を開き、季節に合った物語や歌を選び、その内容にそった星空のスライドを流し解説をしています。解説が終わったあとは実際に望遠鏡を使って星をみたり、街中でも見える星を覚えて、家でも気軽に夜星を眺めてもらえればと、星図を使い星座を探してみたりしています。「活動



は天候に左右されやすいですが、星を見るのには天気も関係があるということを知って、自然や科学などにも興味を持ってくれる子どもが増えて欲しいです。それと、私が初めて流れ星をみた時の感動をたくさんの人にもしてほしいので、子どもからお年寄りまでどなたが来ても楽しめるような観察会を心掛けています。お願いをされたらどこへでも行って、星空観察会を開くのでぜひ声をかけてほしいです」と、代表の河西さんは話してくれました。

今後は7月21日、10月20日、11月18日、3月15日の夜7時から星空さんぽが予定されています。参加費は100円。雨天・曇天の場合は中止になります。参加者大募集。気軽におこしてください。

◆代表者 河西さん ☎23-3909

広報 おかや 市民レポーター(ボランティア)募集

毎月1日号で掲載されている「市民レポーターだより」のレポーターを募集します。募集人数は若干名です。応募資格は、市内に在住する20歳以上の方（国・地方公共団体の職員は除く）で、「市民レポーターとして取材してみたい事」を400字原稿用紙2枚程度の作文にまとめて提出していただきます。応募締切は6月29日（金）です。応募先・問合せは、情報推進課 広報広聴担当（内線1147）まで。