

# 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。

あみくら さんじ  
**網倉 賛士**くん  
(長地権現町1)



電車が大好きです。最近「あずさ」が言えるようになりました。  
今日も電車を見に行ってきたーす。  
☆平成17年8月1日生まれ  
靖修さん、由紀恵さんのお子さん。

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。

みやした そう  
**宮下 颯**くん  
(長地小萩2)



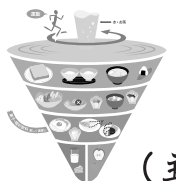
車が大好きで、毎日お兄ちゃんと車で遊んでいます。  
☆平成17年5月3日生まれ  
進也さん、志帆さんのお子さん。

## わが家の アイドル No.198

### 食生活の トピックス

Vol.75

### ～郷土の食材を使って～ 健康バランス弁当「由布姫のごはん」①



このたび、岡谷市食生活改善推進協議会では、郷土の食材を使って、食事バランスガイドに合わせた“健康バランス弁当「由布姫のごはん」”をつくりました。3回シリーズで、レシピの紹介をさせていただきます。

(主食)きのこごはん



(副菜)信濃路和え



材料 (4人分)	米…1.5カップ 昆布だし…1カップ 醤油…大さじ1弱(10cc) 酒…大さじ2(30cc) しめじ…40g しいたけ…40g まいたけ…40g 人参…20g
	a { 醤油…大さじ1(15cc) みりん…小さじ2(10cc) 砂糖…小さじ2(6g)

白菜…200g ほうれん草…200g エリンギ…50g 味噌…小さじ2(12g) はちみつ…小さじ1(5g) マヨネーズ…大さじ2(30g) すりゴマ…大さじ1(10g)
--

作り方	①炊飯器に米と、分量の水(昆布だし、醤油、酒を含め)を入れて炊く。
	②きのこを食べやすい大きさに、人参はみじん切りにし、aの調味料で煮詰める。
	③炊き上がった①に②を混ぜる。

①白菜、ほうれん草は3cmに切り、エリンギは3cmの短冊切りにする。
②鍋にお湯をわかし、白菜→エリンギ→ほうれん草の順に時間差で茹でる。
③ボールに調味料を入れ、よく混ぜる。水気をしっかりきった②を入れて和える。

“バランスのよい食事”について考えてみましょう。

※担当 健康推進課保健予防 (内線1182)

# みんなの

# みんなの 声

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。

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

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）

## 6月のがみから

### 市

で配布した岡谷市防災ラジオは、今まで防災行政無線が聞きづらかった場所では大変良く聞くことが出来るようになりました。ラジオや照明もついて千円で購入できています。毎日、愛の鐘がともきれいに聞こえてきますよ。

（匿名希望）

▼防災ラジオをご活用ください。もし、防災行政無線が聞き取りにくいことなどありましたら、解決方法が7月1号に掲載してありますので、参考に見てみてください。

### 家

の裏山でセミが鳴きました。もう夏が近づいていますね。うっとうしい梅雨に入るので、健康に気をつけたいと思います。

（今井・Mさん）

▼セミが鳴くと、夏だ！という気分になりますね。梅雨で体調を崩さず夏を楽しみたいですね。

### シ

エイプアップおかわりの小さな紙のリサイクルを、わが家も始めました。子どもも、お菓子の入った箱はきちつとりサイクル袋へ。お陰で今週間に1度可燃ゴミを出すだけになっています。家計もシエイプアップ出来るように工夫をしていきたいと思えます。

（川岸中・Sさん）

▼ゴミの削減は地球温暖化の防止にもなります。地球に優しく、家計にも優しくなれば嬉しさは倍ですね。週に1回のゴミ出しは、見習いたいものです。

### 初

夏の良い季節になりました。青空を見上げて深呼吸をしたくなります。まもなく暑い夏の到来ですね。

（大柴町・Nさん）

▼青空は見ているだけで気持ちよくなりますね。梅雨が明け、早く暑い日差しと、青い空を存分に楽しみたいですね。

## あつまれ！なかまたち

### 体すっきり！

### 太極拳火曜会



太極拳火曜会は、カルチャーセンターの講座を受けていた方たちが、講座終了後も続けたいと活動を始めて今年で2年目になります。講師の石田素子先生のもと20代〜80代の15名が、体を動かしています。

太極拳は、身体と精神を共に強くする中国古来の武術です。健康が増進され病氣予防、ストレス解消、脳の若返りなどの効果もあります。メンバーの中には太極拳を始めてから、姿勢がよくなった、足腰の痛みがなくなったなど、体調が良くなった方も多いそうです。体調改善、健康維持のためだけでなく、市外で行なわれる勉強会に参加したり、資格取得を目指している会員中にはいます。

「目的はそれぞれ違っても、休憩時間には和やかな会話もあり、楽しくストレッチ感覚でできるので、ぜひたくさんの方に体験して欲しいです」と代表の鮎沢さんは語ってくれました。趣味として、健康法として、スポーツとして、それぞれの体力に応じて無理なく楽しみなながらマイペースに活動しています。見学大歓迎。初心者大歓迎。太極拳を始めませんか？



◆毎月第1・3・4火曜日の午前10時から11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 鮎沢さん ☎22-3762