

パページ

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。

ほかり 穂苅 (今井)
 ゆずは 柚葉 ちゃん



今日のお洋服はパパがコーディネートしてくれました。
 かわいいでしょう！
 ☆平成16年11月13日生まれ
 正宏さん、亜紀さんのお子さん。

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。

さいとう 斉藤
 あいさ 愛咲 ちゃん
 きら 輝来 くん
 (川岸中3)



弟をかわいがってくれる優しいお姉ちゃん。ちょっと乱暴者なので、困っています。
 ☆平成16年9月26日生まれ
 平成19年1月28日生まれ
 剛典さん、照美さんのお子さん。

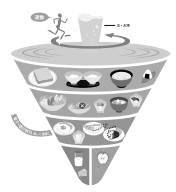
わが家の アイドル No.199

食生活の トピックス

Vol.76

～郷土の食材を使って～ 健康バランス弁当「由布姫のごはん」②

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、レシピの紹介をしています。2回目は、かぼちゃコロッケと、フルーツ寒天を紹介します。



(副菜・乳製品) かぼちゃコロッケ

(果物・乳製品) フルーツ寒天



材料 (4人分)	かぼちゃ…100g 味噌…小さじ2 (15g) 砂糖…大さじ2弱 (15g) チーズ…10g×12コ 揚げ油…適量	じゃがいも…300g 片栗粉…20g プチトマト…8コ(付合せ)	粉寒天…15g 水…100cc 牛乳…80cc 砂糖…大さじ1・1/2 (14g) フルーツの缶詰…40g
	①かぼちゃは皮と種を取り、小さく切り、蒸してつぶす。 ②じゃがいもは皮をむき、小さく切り、蒸してつぶす。 ③ボールに①と②、味噌、砂糖を入れて、よく混ぜる。 ④12等分にし、中心にチーズを1コ入れて丸める。 ⑤④のあら熱がとれたら、まわりに片栗粉をまぶして、油で揚げる。	①鍋に水と粉寒天、砂糖を入れ、火にかける。 ②沸騰してきたら、弱火にして2分程煮立て、牛乳を入れ、火を止める。 ③お好みのフルーツの缶詰を、食べやすい大きさに切り、②に入れる。 ④器に流し入れ、冷やし固める。	

“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

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

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）

7月のがみから

月 1回病院に行くのに「ふくしタクシー」を使っています。運転手さんに親切にしていただき、とてもありがたいです。

（長地柴宮・Mさん）

▼親切にされるのはとても嬉しいものです。一日一善。私たちも、ちょっとした心がけで人を嬉しい気持ちにできたらいいですね。

待

ちになっていた防災ラジオが手元に届きましたが、場所によってはなかなかうまく受信できず「なんだー」と半分がっかりした気持ちでした。しかし「広報おやか」の中で「防災ラジオ使い方研究」を見て、アンテナは市役所の方向とは知らず、納得しました。

（川岸中・Kさん）

先

日、防災ラジオを買いました。朝から夕方までとても役に立っていてありがたいです。

（神明町・Oさん）



防

災ラジオをいつも自分の友として愛用しています。選挙などよく聞こえます。

（川岸上・Kさん）

▼防災ラジオ、防災ラジオの使い方研究、ご好評いただいています。防災ラジオは、市役所5階危機管理室、1階広報広聴、3支所、駅前出張所の窓口で現在も販売をしています。もう一台欲しいなと思っていた方、まだご購入されていない方は、ぜひご購入ください。

今

年は太鼓祭りが例年通り行なわれますね。昨年は、残念ながら中止になってしまったので、その分今年は楽しみたいです。

（成田町・Hさん）

あつまれ！なかまたち

生活の中にある花

水仙の会



◆毎月第1・3火曜日の午後1時から
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 武居さん ☎22-3917

水仙の会は、昭和47年ころから活動している、生花の会です。始めて1年の方から10年以上になるベテランの方までいる水仙の会は、現在7名の会員で活動をしています。

月2回の活動では、講師の堀川八重子先生が準備する花を使って、会員が思い思いに生けていきます。生けるときは、葉を大胆に切って形をかえたり、直線のものにワイヤーを使って曲げ生けたりすることもあります。斬新だけでなく、伝統的な美を求めながらも、多様化した生活様式にあった現代の生花を習っています。

「技を磨くことも大切ですが、花を通して人間関係の和を大切にしたい」と、会員の方たちは生花の技術だけでなく会員同士の交流を楽しんで活動をしています。

11月に開かれる市民文化祭への出展も予定しています。生きた花を見て、もう一度伝統的な生花の魅力にも触れてみませんか？会員も随時募集中です。お気軽にお問い合わせください。