

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。

いとう りくと
伊藤 璃玖人くん
(川岸上 1)



兄ちゃんと毎日ケンカをしても、元気いっぱい遊んでいます。

☆平成17年7月20日生まれ
昌幸さん、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。(個人情報の目的外使用はしません)

おおさわ りこ
大澤 葵心ちゃん
(長地鎮 1)



あのね、私、こう見えても結構おしゃべり上手なの！

いたずらした後の言い訳なんて、最高ヨ！
☆平成16年7月21日生まれ
学さん、理恵さんのお子さん。

わが家の アイドル

No.200

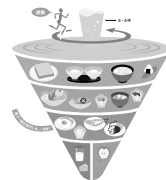


食生活の トピックス

Vol.77


～郷土の食材を使って～ 健康バランス弁当「由布姫のごはん」③

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、3回シリーズでレシピの紹介をしてきました。最終回の今回は、わかさぎのから揚げと、凍み豆腐の含め煮を紹介します。



(主菜) わかさぎのから揚げ

(副菜・主菜) 凍み豆腐の含め煮

材料 (4人分)	わかさぎ(鯉) …100g 塩・コショウ…少々 米の粉…小さじ1(10g) 揚げ油…適量 砂糖…大さじ1(9g) しょうゆ…大さじ1/2(8cc) 酢…大さじ1/2(8cc)		凍み豆腐(戻して) ……80g (2枚) 茹たけのこ ……80g 人参 ……60g 干しいたけ…4枚 昆布だし…600cc しょうゆ…大さじ2(30cc) みりん…大さじ1(15cc)
つくり方	①わかさぎに塩、コショウをふり、下味をつける。 ②米の粉をまぶし、油でカラッと揚げる。 ③調味料を合わせてひと煮立ちさせ、揚げたわかさぎを入れ、からめる。		①凍み豆腐は戻し、8等分に切る。 ②干しいたけはいしづきを取り、戻しておく。 ③人参は輪切りに4等分し、花型にする。 ④調味料を4つに分け、鍋に煮立たせ、材料をそれぞれ煮含める。

“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

(▼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



8月のがみから

先

日、カルチャーセンターでセーラさんを見かけました。声をかけて見たい気持ちでしたが、なんと行ってよいのやら。いつも広報で写真を見ていたので知り合いと誤ってしまいます。

（神明町・Hさん）

▼セーラさんにお話したところ、次のようなお返事をいただきました。

（セーラさんより）街の中で市民のみなさんに、よく声を掛けられます。これは、毎月のコラムを読んでくれているという意味で、嬉しいことです。

どこかで私を見掛けたら、英語の「Hello」でも、日本語の「こんにちは」でも、気軽に声をかけてください。

と

うろうろ流しと花火をみてきました。とてもよかったです。

（東銀座・Kさん）

▼今年も天気もよく、風もあり、花火を見るのは絶好の日でした。とうろうの灯りと、花火の共演はとても素敵でしたね。毎年、この花火を見ると、夏の終わりを感ずいます。季節はいよいよ秋ですね。

ビーズの会



キラリと光る一品



◆毎月第3木曜日の午前10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 中村さん ☎22-9370

ビーズの会は、平成16年に発足し現在は初心者からベテランまで、合わせて13名で活動しています。ビーズを使ってアクセサリーなどを作るビーズ手芸には、さまざまな種類があります。その中でもビーズの会では主にテグスを使い指輪、ネックレス、ブレスレットを中心に制作をしています。

月1回の活動では講師の本多直子先生が、自作のレシピ(図画)と材料を用意してくれます。材料の中から好きな色のビーズを選び、レシピを見ながら作品を作っていきます。製作中はみなさん手先に集中し、レシピと見比べつつ教えあいながら一つ一つビーズを拾っていました。「たくさんの部品が一つの指輪やネックレスになる、完成した時の達成感や、ビーズのアクセサリーは普段着にもフォーマルにも合わせやすく普段から自分の作った物が、身につけられることも魅力」と、みなさんおっしゃっていました。

11月の市民文化祭では、今まで作ってきた中から自慢の一品を持ち寄り展示をします。ぜひ、見に来てください。



無料法律相談所などが開設されます

「法まもる心が築くよい社会」
「秘密厳守・相談無料」

10月1日から7日の「法の日」
週間にあわせて、無料の法律相談
等が開設されますので、ぜひご利用
ください。

■裁判所・検察庁・弁護士会・法
務局・調停協会・公証役場主催
による相談所

日時：10月1日（月）
午前10時～午後4時

場所：岡谷簡易裁判所

相談内容：金銭・土地・交通事故
等の問題、離婚・扶養・相続等
家庭内のもめ事、差別、いじめ
等の人権問題など

その他：ご来場の際には、相談に
関する資料をお持ちください。

問合せ：「法の日」週間実施委員

会（岡谷簡易裁判所庶務係 ☎22
—3195）

※同様の相談窓口を3日（水）茅
野市役所と4日（木）諏訪市公
民館で、午前10時から午後4時
まで開設します。

こちらの問合せは、長野地方裁
判所諏訪支部庶務係（☎52—1
670）

■司法書士無料法律相談
日時：10月1日（月）
午後5時～7時

場所：イルフプラザ・カルチャ
ーセンター 第3～6研修室

相談内容：不動産・会社の登記、
裁判所への提出書類、高齢者等
の財産管理（成年後見）、クレ
ジット・サラ金等多重債務など

問合せ：長野県司法書士会諏訪支
部 西村計男さん（☎22—67
23）

信州風樹文庫

創立60周年記念事業

俳句作法講演会

信州風樹文庫の創立60周年を記
念して、伊藤伊那男先生による俳
句作法講演会を開催します。

事前に募集した、秋の季語を読
み込んだ俳句作品を題材に、季語
の選び方についてのお話をいただ
きますので、ぜひご参加ください。

日時：10月7日（日）
午後1時30分～3時

会場：諏訪市図書館2階

演題：俳句作法講演会
視聴覚ホール

講師：伊藤伊那男 先生

対象：どなたでもご参加いた
できます。

参加費：無料

問合せ：信州風樹文庫（☎58—1
814）

9月・10月はマイカーの点検・整備推進運動強化月間です

自動車は、国民の生活や経済の
発展に必要不可欠なものとして、
ますますその役割は重要なものと
なっていますが、一方で交通事故
による死者数はここ数年減少傾向
にあるものの、環境の面において
も、排出ガスによる大気汚染や地
球温暖化問題への取り組みも求め
られているところです。

車両の安全確保・環境保全を図
ることにより、国民の安全・安心
の確保を確実に実現していくため
には、自動車ユーザーが適切な点
検・整備の実施の必要性を理解し、
認識する必要があります。

かんたん日常点検と

しっかり定期点検で

愛車にいたわりを

車の部品は、走行や時間経過に
伴い劣化・磨耗しています。

車に注ぐ愛情は、車を守るだけ
でなく、人の命や環境を守ること
にもつながります。日頃から細や
かな点検を行い、運転中のトラブ
ルを回避しましょう。

※点検・整備に関する相談・お問
い合わせは、北陸信越運輸局長
野運輸支局 検査整備保安部門
（☎026—243—5525）

第60回記念 長野県美術展

会期：9月23日（日）～
30日（日）

午前9時～午後5時

※25日（火）は休館で、最終日は、
午後4時閉館

会場：茅野市民館

展示作品：県下で公募審査された
「日本画・洋画・彫刻・工芸」
の作品

問合せ：諏訪美術会 島立会長
（☎090—3688—3873）

再就職実現セミナー

日時：9月25日（火）
午後1時～5時

会場：ホテルブエナビスタ（松
本市）

定員：50名（先着順）

内容：
○講演会

「再就職 成功する人・しない人」
講師：東京家政大学人間文化研
究所准教授 福沢恵子先生

○企業の人事労務担当者による
「採用のポイント」ほか

受講料：無料

その他：無料の託児あり
申込み・問合せ：（財）21世紀職業
財団長野事務所（☎026—2
23—4521）

『岡谷市バリアフリーガイドマップ』に 掲載してほしい飲食店等を 募集します

岡谷市バリアフリーガイドマップは、市内の施設、店舗等のバリアフリー等の情報を、市民のみなさんが施設等を利用する際の参考としていただくことを目的に、平成15年に作成されています。

今年度、障害の有無、年齢、子ども連れなどにかかわらず、みなさんがより利用しやすいものとするために、改訂版を作成します。前回掲載のなかった飲食店等についても、市民のみなさんの声をできるだけ反映して、掲載したいと思えます。

☆掲載してほしい飲食店等の希望がある方は、社会福祉課（内線1256）まで、ご連絡ください。FAX・メールでも受け付けます。

☎22-8492

E-mail: sf@city.okaya.nagano.jp

募集期限：10月15日（月）

平成19年度 岡谷市育児休業代替任期付職員採用試験のご案内

■試験区分・受験資格

試験区分	採用人員		受験資格 (共通…採用後、市内に居住するか、 または通勤可能な方)
	職種	区分	
保育士	中級	若干名	昭和52年4月2日以後に出生し、 保育士資格を有し、平成19年10月 1日現在で保育士として2年以上 の実務経験がある方

■採用予定日…11月1日(木)以降、育児休業者の状況により採用

■試験日…10月12日(金) ■試験会場…岡谷市役所

■受験手続

▽申込先…総務課

▽受付期間…9月18日(火)～10月4日(木)

午前8時30分～午後5時30分(土・日・祝日を除く)

必ず、受験者本人が直接申込手続きをしてください。

▽日本国籍を有しない方も受験できます。

※詳しくは「受験案内」がありますので、総務課までお問い合わせください。

市ホームページ <http://www.city.okaya.nagano.jp/> から「受験案内」・「受験願書」・「履歴書」をダウンロードできます。

問合せ 総務課(内線1554) ☎24-0689

9月23日(日)は

岡谷市長選挙の投票日です

【投票時間】午前7時～午後8時

投票できる方には、「投票所入場券」を世帯単位で郵送しています。投票所には入場券を持参してください。なお、選挙権があるのに入場券が届いていない方は、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

問合せ…選挙管理委員会(内線1246)

今月の納税

国民健康保険税 第6期
納期 10月1日(月)

納税には便利で確実な口座振替をご利用ください。

期限内納付にご協力を!

税務課収納担当(内線1135)

市教育委員会よりお知らせ

☆通学区域外就学制度のご案内☆

市教育委員会では、以下のような場合に限り、市外または通学区域外の学校へ就学することができます。お困りの事等ありましたら、市教育委員会または、各小中学校までご相談ください。

1. 通学距離や通学路の道路状況等、指定校へ通学するよりも安全性が高いと判断された場合
2. 学年途中に住所移転をすることにより、指定校が変更となる場合
3. その他特別な事情等により教育的配慮が必要と認められた場合

なお、通学区域(指定校)については、市民のみなさんがお住まいの「行政区」により、市教育委員会が定めています。

問合せ…教育総務課(内線1213)

または、お近くの小中学校まで