

親子で作ろう！ 「食育レシピ」

春から初夏にしか採れない旬がはっきりした「たけのこ」を使ったレシピです。お子さんが大好きな甘辛味で、春の味やシャキシャキとした食感を楽しんでほしいですね。

たけのこ in 甘辛つくね

【材料（4人分）】

A		B	
・鶏もも挽肉	320 g	・しょうゆ	大さじ1
・たけのこ	140 g	・砂糖	大さじ1
・卵	1個	・酒	大さじ1
・おろししょうが1片分		・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1		
・片栗粉	大さじ2	付け合わせ	
・油	小さじ2	・レタス	4枚
		・トマト	1個

【作り方】

- ①たけのこは粗みじん切る。
- ②Bは合わせておく。
- ③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③をスプーンで落としながら形を整え両面を焼き、Bの合わせ調味料をからめる。
- ⑤付け合せのレタスとくし型に切ったトマトを添える。

親子で Let's トライ！

ビニール袋にAの材料を入れてもんで、袋のすみをカットしてしぼり出してみよう！
どんなつくねが出来るかな？

図 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家 海野和男の小諸日記



ヒメシジミ

昨年、自由に使える土地を手に入れた。ぼくが購入したわけではないが、使えるのは嬉しい。別荘地の一角で、環境の良い草地がある。前の持ち主が、草刈りの時、根元の方を20cmぐらい残して刈っていたとすることで、かなり状態が良い草地だ。6月になると、可愛らしい青いチョウが飛び出した。ヒメシジミだ。ヒメシジミは全国的には準絶滅危惧種、長野県は留意種で、今のところ心配はない。とはいっても、その付近でヒメシジミを見たのは久しぶりだ。

次に現れたのはミヤマチャバネセセリだ。イチモンジセセリに似た地味なチョウだが、長野県では絶滅危惧1類。最も絶滅が心配されるチョウだ。前から気になっていた場所だが、人が住んでいた土地なので勝手には入れなかった。

草地を好むチョウは、人間の草刈りのやり方に命運を左右されている。小諸では、素晴らしい草地が、草刈りのやり過ぎで荒廃しているのが、とても悲しい。

【文・写真 海野和男】



飛ぶオス。メスは黒い

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
デイサービスセンター
軽費老人ホーム
認知症対応型グループホーム

AOBA 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328
☎0267-23-9515

参加無料

ひよこの日
6/12(水) 入園前の親子の皆さま対象
「へんしんごっこで遊ぼう!」
【受付】9:45~10:20 【活動時間】11:40まで
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

園見学いつでもお受けしています

認定こども園 **こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp

今月はアンケートです。

クイズに答えて食事券を**Get !!**しよう

広報こもろクイズ

▶アンケート内容

皆さんが思われる「小諸の良いところ」を教えてください！

▶今月のプレゼント

萬祥酒楼 ☎ 25-4622 【相生町 1-2-2】

お食事券 1,000 円分を 5 人にプレゼント !!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様の
ご厚意によるものです。



新鮮な食材を使い、美味しい料理を提供している中華料理の
飲食店です。「安心価格で、美味しい料理」をモットーにして
おります。

お気軽に本格的で美味しい中華を楽しんでみませんか？

営業時間：日～木 17:30～1:30

金、土 17:30～3:00

定休日：毎週2月曜日

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広
報こもろを読んだ感想（あれば可）を記入の上、
はがき・FAX・電子申請のいずれかにより 6/29 (金)
必着でご応募ください。（一世帯1通に限ります）
当選者の発表は食事券の発送をもって代えさせていただきます。

【応募・問い合わせ先】

〒384-8501（所在地記載不要）

小諸市役所 企画課 FAX: 23-8766

電子申請：市ホームページ又は右記のQRコードで申請。



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

1年間のクイズ正解者から、抽選で賞品をプレゼント

1年間の提供店 12店で使える

2,000 円分の食事券 15 人

（提供：小諸飲食店組合）

2019年1月～12月の1年間、食事券当選者を除いた全正解者
の中から抽選で賞品が当たります。（毎月1通、年間で12通の応
募が可能です。仮に食事券が1回当たった場合、残りの11通が
抽選の対象となります。）

【先月号の答え】 梅花

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



6/9 (日)～7/15 (月)

360 度の大パノラマ 飯綱山 山頂の

小諸高原美術館に巨匠小山敬三の名品を展示

「丘の上の小山敬三展 2019」

"Keizo on the Hill"

懐古園の小山敬三美術館の
コレクションから選りすぐ
りの名品を高原美術館で展
示します。この機会に丘の
上の高原美術館でも小山敬
三の優雅で躍動感のある世
界をお楽しみください。



小山敬三
《黒猫と娘》1949 年

▶オープニングテープカット

6/9 (日) 10:00～

6/9 (日)～7/15 (月)

小諸高原美術館所蔵作品展 2019

小諸高原美術館が
所蔵する地元の作
家展を開催します。
美しく懐かしい作
品が揃います。是
非観覧にお出かけ
ください。



灰木猪之吉《風景》

▶開館時間 午前9時～午後5時

▶観覧料 一般 500 円 (400 円)、

小中学生 250 円 (団体 200 円)

() 内は、30 名以上の団体料金

▶6 月の休館日 3 日(月)～8 日(土)、10 日(月)、17 日(月)、24 日(月)

☎ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎ 26-2070



隣地との境界を明確にして お互いすっきりとしましょう!

土地の境界／土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分す
る「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があり
ます。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意
や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491 土地家屋調査士 川上 陽次郎

小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ

(株)ユーオール測量設計代表

ご用命お待ちしております。



小諸観光タクシー

☎0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー

☎0267-65-8181

JR指定券乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
お気軽にどうぞ
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161