



第四章 真岡・浪漫ひな飾り(久保講堂)

▲2月3日(日)～11日(月)の期間中、つり雛・五月雛・掃除雛などが展示されました。(P9に記事)

広報もおか No.694
平成25年3月号



目次

市政ニュース	各種表彰、災害見舞金の申請受付終了、交通安全市民大会など	2P
特集	“真岡っ子をみんなで育てよう”活動レポート	6P
さんぽみち	節分集会、第四章 真岡・浪漫ひな飾り、立志式など	8P
特集	中学生マイ・チャレンジ活動紹介	10P

お知らせ 災害ごみの最終受け入れは、3月7日(木)～9日(土)です。

真岡市イメージキャラクター
コットベリーちゃん



程島の
佐藤 聖優くん(8)・瑠那ちゃん(7)
美憂ちゃん(4)・竜也くん(1)

長男の聖優は、弟の竜也をいつも抱っこしてかわいがり、長女の瑠那は、妹の美憂と人形遊びなどをして、2組で仲良くしています。もちろん4人で走り回ったり、ケンカもたくさんするけれど、とっても仲良しです。これからもいろいろなことに挑戦して、仲良しきょうだいでいてね。
(コメント：母・麻那美さん)



久下田の
上野 黎明くん(3)

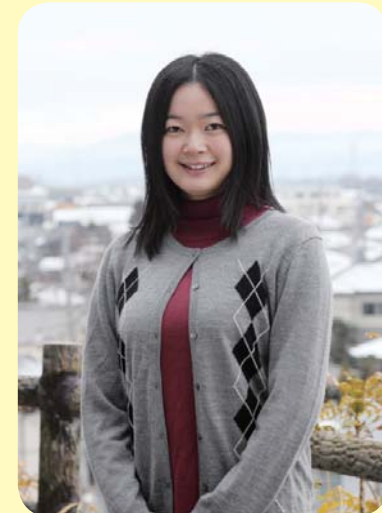
1日中話しをしていて、「どうして?なんで?」と好奇心旺盛!ずっと動きっぱなしなので、食欲も旺盛です!お父さんのことが大好きで、朝から2人でとってもにぎやかです。
(コメント：母・志乃さん)

265人目の笑顔さん

笑顔 をさがして

東光寺の
やまだ まみ
山田 真未 さん

現在、真岡ウインドオーケストラに所属しています。小学生の頃から続けに音楽の楽しさを伝えることができています。



「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日あのころ」掲載希望の方は、広報広聴係まで申し込みください。☎83-8100 Eメールkouhou@city.moka.lg.jp

人口と世帯数

★ 人口	81,672人 (-46人)
男	41,085人 (-15人)
女	40,587人 (-32人)
★ 世帯	28,726世帯 (+4世帯)

※平成25年2月1日現在、市民課調べ
※()内は前月比。住民基本台帳と外国人登録(登録者数2,947人)をもとに算出。

春キャベツとりんごのサラダ



＜栄養士さんから＞
荒れた胃腸を元気にしてくれる、ビタミンUが豊富です。ビタミンUは、胃薬にも使われ、整腸作用もあります。特に春キャベツに多く含まれます。



材料(2人分)

キャベツ	135g	A	マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1		牛乳	大さじ1
塩	小さじ1/3		すりごま白	大さじ1
りんご	1/4個(60g)			

＜作り方＞

- ①キャベツは、長さ5cmの千切りにする。
- ②りんごは皮付きのまま千切りにする。
- ③ボールにキャベツを入れ、酢、塩を振り、混ぜてもみ、30分ほどおく。しんなりしたら、ざるにあげて水気を切る。
- ④ボールにAの調味料を混ぜ合わせ、キャベツとりんごをあえる。



コットベリーのワンポイント

春キャベツは水分が多いので、水気をよくしぼりましょう!



※真岡版食事バランスガイドを推進しています。1人分の栄養価 エネルギー：104kcal 塩分：1.1g

真岡ではん、いただきます
今月の「キャベツ」
No.24

