



スポーツ吹き矢に挑戦!

▲9月7日(土) 第16回 芳賀地区スポーツ・レクリエーション祭が開催されました。(P9に関連記事)

広報もおか No.701
平成25年10月号



目次

市民意向調査	結果と市政への反映	2P
市政ニュース	農業委員会が建議・要望書を提出、「市民行政評価」を開催など	6P
さんぽみち	夏のイベント、ディンプルアート体験教室、ナス料理教室など	8P
特集	健康フェスティバル開催、受けよう がん検診	10P
	平成24年度 人事行政運営等の状況について公表します	12P

真岡市イメージキャラクター
コットベリーちゃん

わが家の天使たち No.31

下大田和の
小坂葵ちゃん
泰雅くん
(2) (1)



魔の2歳真っ只中の兄と、おてんば娘の妹。仲良くプールで遊んだり、お散歩したり。おもちゃの取り合いは当たり前。二人の笑顔が我が家の宝物☆大好きだよ！
パパ&ママより(コメント:母・朱里さん)



小林の
園部凜ちゃん
長田の
下条真央美ちゃん
(3) (3)

子育て支援センターの仲しお友達です。プランコが大好きで、いつも二人で遊んでいます。
(コメント:凜ちゃんの祖母・順子さん)

272人目の笑顔さん

笑顔 をさがして

島の
こもり さおり
小森 沙織さん



今年の4月に真岡信用組合に入って半年がたちました。社会人一年目で分からないことも多くありますが、笑顔での対応を心掛け、お客さまに信頼される職員となるよう、一杯頑張っています。

人口と世帯数

★ 人口	81,486人 (32人)
男	41,008人 (7人)
女	40,478人 (25人)
★ 世帯	28,884世帯 (22世帯)

※平成25年9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2,997人)をもとに算出。
※減少の場合のみ▲印を記載。
<お詫びと訂正> 広報もおか9月号の「わが家の天使たち」で星野隼澄(ほしのはやと)くんの年齢に誤りがありました。正しくは1歳です。お詫びして訂正いたします。



里芋のクリーム煮

●レシピ提供: 真岡市食生活改善推進員協議会

《栄養士さんから》

里芋のぬめりは、体内の免疫力を高めてくれます。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。

《作り方》

- ①里芋は皮をむいて半分に切り、塩少々(分量外)でもみ、ぬめりを取り、水洗いする。エリンギは厚さ5mmの輪切りにする。
- ②鍋にバターを溶かして①を炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③②に水とコンソメを加えて煮る。里芋がやわらかくなったら、牛乳を入れて、グリーンピースを散らす。



材料 (4人分)

里芋	280g
エリンギ	80g
グリーンピース	少々
バター	小さじ1
小麦粉	小さじ4
コンソメ顆粒	小さじ1強
水	400cc
牛乳	120cc



コットベリーのワンポイント

里芋はよく塩もみし、ぬめりを取ってから使しましょう!

1人分の栄養価 エネルギー: 87kcal 塩分: 0.4g



※真岡版食事バランスガイドを推進しています。

真岡ではん、いただきます

今月の「里芋」

No.31

