



今年は『^{うま}午年』、良い年になりますように！

▲真岡保育所の年長児のみんなが『うま』の絵を描いてくれました！

広報もおか No.704
平成26年1月号



目次

新春特集 温故知新 ~これまでの真岡 これからの真岡~	2P
市政ニュース 叙勲、教育祭、芳賀地区エコステーション火入れ式など	6P
さんぽみち ウグイの放流、SL フェスタ、大産業祭など	9P
ヤング健診実施結果	10P
もおかのあゆみ ~平成25年を写真で振り返る~	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.34



八條の
こやなぎ まほ
小柳 真朋ちゃん (5)
まのなか
真花ちゃん (0)

オシャレとかわいいものが大好きな真朋。そんなお姉ちゃんについていきたくて一生懸命つかまり立ちで追いかける真花。ふたりのおかげでわが家はいつも明るくにぎやかです♪
(コメント：父・真一さん 母・真弓さん)

さくら二丁目の
ほそしま ももか
細島 桃佳ちゃん (3)



真岡鐵道のSL や電車が大好きな女の子です。最近では、家事に興味があり、料理や洗濯のお手伝いをしてくれます。明るく元気で笑顔がかわいい、わが家のアイドルです。(コメント：母・佳奈子さん)

275人目の笑顔さん

をさがして

柳林の
あ く つ み つ
阿久津 満さん

真岡消防署救助係に勤務しています。災害発生に備え、日々訓練に励んでいます。火災が発生しやすい季節になりました。皆さん、命を守る住宅火災警報器を設置しましょう。

「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日あゝのころ」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 81,492人 (▲5人)

男	41,031人	(3人)
女	40,461人	(▲8人)

★ 世帯 28,977世帯 (27世帯)

※平成25年12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3,002人)をもとに算出。
※減少の場合のみ▲印を記載。



ほうれん草ときのこのじゃこ和え

●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》

鉄分が豊富に含まれています。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富なので、鉄分不足の解消に役立ちます。

《作り方》

- ①ほうれん草は、ゆでて水気をきり、4cmの長さに切る。しめじは石づきを取って子房にほぐし、酒と水で炒める。
- ②(A)をフライパンに入れて、中火にかける。にんにくの香りがして、ちりめんじゃこがカリカリになったら火を止める。
- ③食べる直前にしょうゆで和え、器に盛り付けて②を油ごとかける。



材料 (4人分)

ほうれん草	250g
しめじ	50g
酒	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
にんにくのみじん切り	1/2 かけ
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ1/2



コットベリーのワンポイント

食べる直前にしょうゆで和えると、おいしく食べられます。

※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：44kcal 塩分：0.7g

真岡でほん、いただきます
今月の「ほうれん草」
No. 34

