



真岡市消防団出初式、通常点検を実施

1月11日(土) 市民公園、五行川沿岸 ※P5、9に関連記事あり

広報もおか No.705
平成26年2月号



目次

特集	確定申告	2P
市政ニュース	真岡市消防団出初式・通常点検表彰、市長賞メダル贈呈式など	5P
さんぽみち	百人一首かるた大会、真岡市消防団出初式、真岡市成人式など	8P
市政ニュース	平成26年4月1日から公共料金が変わります	10P
特集	平成26年4月1日から もえるごみ有料化と新分別が始まります	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.35



長田一丁目の
ふくだ ゆい か
福田 優衣香ちゃん(3)
せいご
誠吾くん(0)

ごっこ遊びが大好きで、弟
思いの優衣香。目が合うと
にっこり笑ってくれる誠吾。
二人で笑い合っている姿を
見ると、とても幸せな気持ち
になります。これからも仲
良しでいてね。
(コメント：母・麻美さん)

石島の
いけば ぜん
池葉 禅くん(5)
なお
尚くん(5)

両脇から「ねえ~ママー!」と
同時に声がかかります。毎日
にぎやかな声が響きます。
忙しい毎日ですが、2つの
笑顔がある幸せを忘れずに、
毎日を大切に過ごしたいと
思います。
(コメント：母・和世さん)



276人目の笑顔さん

をさがして

長沼の
ますぶち かおり
増淵 香さん(右)
大谷台町の
すすき さえ
鈴木 沙依さん(左)

今年、成人を迎えました。
接客業に就くため、もっと積極的になり
たいです。(増淵さん) ホテル工として、
おもてなしの心を大切に、一生懸命頑張
ります。(鈴木さん)



「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日あごころ」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	81,364人	(▲128人)
男	40,961人	(▲70人)
女	40,403人	(▲58人)
★ 世帯	28,927世帯	(▲50世帯)

※平成26年1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2,948人)をもとに算出。
※減少の場合のみ▲印を記載。



ふろふき大根

《栄養士さんから》

でんぷんの消化を促進する酵素が含まれ、
二日酔い、胃もたれを和らげる効果がありま
す。大根の皮には毛細血管を強くする成分も
含まれるため、脳卒中の予防になります。

材料(2人分)

大根	300g	
米のとぎ汁	500cc程度	
昆布	8cm程度	
だし汁	適量	
鶏ひき肉	50g	
ごま油	小さじ1	
生姜しぼり汁	小さじ1/3	
みそ	大さじ1/2	
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

《作り方》

- ①大根は5cmの輪切りにし、皮をむいて
面取りし、片面に十文字に切り目を入れる。
- ②鍋に①と、かぶるくらいの米のとぎ汁を
入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③大根を洗い、昆布を敷いた鍋に入れ、
かぶるくらいのだし汁で15分程度煮る。
- ④小さめの鍋にごま油を熱し、ひき肉を
ポロポロになるまで炒め、(A)の調味料を
加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤大根に④をかける。



コットベリーの
ワンポイント

米のとぎ汁がない
時は、水に米大さじ
1杯分を入れて煮る。



※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：122kcal 塩分：0.9g

真岡ではん、いただきます

今月の
食材の
「大根」

No.35

