

独立開業を目指す方へ

チャレンジショップ虹 入店者募集

チャレンジショップ虹は、物販などの起業家の方に実際にまちなかで商売をしていただきながら、市内での独立開業を支援するための施設です。

入店後は、経営指導員が的確なサポートを行います。開業への意欲がある方は、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか。

申問 土浦商工会議所
(中央二丁目2 - 16 ☎822-0391)

対象者 / 小売業・サービス業の起業家で、入店期間終了後に市内で開業を目指している方

所在地 / 川口一丁目1 - 28(土浦名店街入口)

入店スペース / 1区画約7.5㎡

営業時間 / 午前10時～午後7時(水曜日は定休日)

入店期間 / 原則1年間

入店費用 / 1階…2万5000円/月、2階…2万円/月

申込方法 / 所定の申込書に必要事項を記入し直接

申込締切 / 5月31日(火)

◎チャレンジショップ虹では、現在、「土浦昔の写真展」、「第2回土浦の花火フォトコンテスト入賞作品展」、「全国レトルトカレー展」を開催中です。ぜひ、ご覧ください。



土浦市庁舎建設審議会 委員募集

市では、市庁舎の建設に関して、広く市民の皆さんからの意見を反映させるため、委員を募集します。

申問 政策企画課(☎826-1111 内線2205、FAX826-3401)

✉kikaku@city.tsuchiura.lg.jp)

任期 / 審議事項の答申がなされるまで(約1年間)

謝礼 / 会議出席1回につき7500円

募集人数 / 2人以内

応募資格 / 市内に居住している20歳以上で、平日の昼間に開催する会議(計6回予定)に毎回出席できる方

応募方法 / 政策企画課またはホームページにある申込書に必要事項を記入し、「私の考える、市民に必要な市庁舎」についての作文(800字以内)を添付して、郵送、ファクス、メールまたは直接

応募締切 / 6月6日(月)(当日消印有効)

選考結果 / 郵送で本人に通知

●申込書と作文は、返却しません。

●申込書に記載された情報(選ばれた方の氏名を除く)と作文は、審査の目的のために使用する以外は使用しません。

●審議会で委員として発言された意見は公表されます。

材料・分量(2人分)

A	鶏ひき肉	80g	赤パプリカ	1/3個
	砂糖	大さじ1/2	ほうれん草	1/3束
	しょうゆ	大さじ1/2	だし汁	小さじ2
B	酒	小さじ1	C しょうゆ	大さじ1/3
	卵	1個	みりん	小さじ1/3
	砂糖	大さじ1/3	きざみのり	適量
	塩	少々	ごはん	300g

作り方

- ①鍋にAの材料を入れよく混ぜて火にかけ、はしでよくかき混ぜながらパラパラになるまで加熱する。
- ②Bを混ぜ合わせて小鍋に入れ、かき混ぜながら火にかけいり卵を作る。
- ③熱した焼き網の上に赤パプリカをのせて、ときどき転がしながら全体に焦げ目が付くまで焼く。冷めたら皮をおき、うすく切る。
- ④ほうれん草をゆでて水にさらし、水気を絞り3cmの長さになり、Cと混ぜ合わせておく。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、その上に①、②、③、④を彩りよくのせ、中央にきざみのりを盛り付ける。

1人分の栄養素

エネルギー	390kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	6.6g
カルシウム	52mg
食物繊維	2.4g
塩分	1.0g

食生活改善推進員



谷村弥栄さん 宮本キヨ子さん



食生活改善推進員の 健康料理



No.74 五目ぞぼろ丼

たくさんの花が咲き誇り、こころも弾む季節になりました。今月は、お花畑のような色とりどりの「五目ぞぼろ丼」を紹介します。

鶏ひき肉と卵にはたんぱく質や脂質が、ほうれん草とパプリカ、きざみのりにはビタミン類やミネラル類が、ご飯には炭水化物が含まれます。

この料理で主食、主菜、副菜がそろい、五大栄養素も含まれ、栄養的にもバランスがとれています。

また、お子さんから高齢者まで食べやすく、5色と彩りも鮮やかで目でも楽しめます。

ぜひ、ご家庭でお試しください。