

つちまる通信²³



つちまるぬいぐるみの
追加販売決定!

ご当地グルメサミットin笠間

2月11日、笠間芸術の森公園で開かれた『ご当地グルメサミットin笠間』に行ってきましたよ。おいしいそうなお店がたくさん出ていて、どこも大行列。寒かったからあったかいカレーと豚汁を食べて、冷えたカラダもポッカポカになって大満足♪たくさんのお友だちと仲良くなれて楽しい1日でした!



多くの「ぬいぐるみ」と「ぬいぐるみストラップ」がたくさんのお友だちからのリクエストで追加販売することが決まったよ! 前回売り切れで買えなかったみんな、お待たせしました! 土浦市観光協会、土浦駅東口のきらら館などで販売するよ! お楽しみに!



ぬいぐるみストラップ
(高さ約8cm)・・・700円

ぬいぐるみ(高さ約22cm)・・・2000円

市ホームページ「つちまるの部屋」 <http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=2937> も見てね!



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY
3月生まれ



5月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

申込方法/①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、
写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
申込締切/3月29日(金)

※5月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



おてんぱりこたん
1歳おめでとう♡
いっぱい遊ぼうね!

武藤璃子ちゃん
(中村南一丁目)



マイペースでゴツゴツ
頑張る子になってね

佐藤 尊ちゃん
(おおつ野八丁目)



1歳おめでとう
我が家の宝物だよ♡
すくすく育ってね!

内田百香ちゃん
(並木五丁目)



♡1歳おめでとう♡
産まれて来てくれて
ありがとう!

小澤陽向ちゃん
(木田余東台五丁目)



1歳おめでとう!
英ちゃん笑顔で
みんな幸せだよ

飯島英之ちゃん
(中神立町)



★HAPPY BIRTHDAY★
いつも笑顔をたくさん
ありがとう♪

谷田部陽太ちゃん
(中村南五丁目)



お誕生日おめでとう
ずっとずっと
健やかでね♪

菅沢侑里ちゃん
(真鍋六丁目)



お誕生日おめでとう
元気にたくさん
遊ぼうね!

目片彩花ちゃん
(若松町)



心も体も
大きく育て!

小島 照ちゃん
(桜町一丁目)



1歳おめでとう
いつまでも家族の
アイドルでいてね♪

矢野優絆ちゃん
(中村東一丁目)



お誕生日おめでとう★
元氣いっぱい
たくましく育ってね

北原大暉ちゃん
(板谷四丁目)



1歳おめでとう!
いっぱい笑って
元気に育ってね♡

福田美沙都ちゃん
(木田余東台五丁目)



1歳おめでとう★
パパとママに楽しい
毎日をありがとう

佐野蒼空ちゃん
(真鍋新町)



♡お誕生日おめでとう♡
かわいい笑顔が
大好きだよ♡

奥村優菜ちゃん
(中都町)

生きがい対応型 デイサービス施設

市内に住む60歳以上の方を対象に、地域住民やボランティアなどの協力のもと、体操、カラオケ、手芸などの趣味活動や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。現在、7か所の施設が開館しています。
 利用料金／各施設とも 1日100円(活動内容により実費負担あり)
 利用方法／登録が必要になるので、各施設に直接お問い合わせください。
 利用時間／午前9時～午後5時(わくわくサロンにいはりは、午前10時～午後6時)
 ※日曜・祝日休館

☎ 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479、2372)



一中地区
いきいき館たいこ橋

●中央出張所
●川口ショッピングモール
●銀行
●ウララ
●土浦駅

川口一丁目(モール505内) ☎827-2737

二中地区
悠遊庵さんぽみち

●土浦一高
●国道125号
●真鍋小
●善応寺
●交番
●市民会館

真鍋三丁目 ☎821-9713

三中地区
ほのぼのハウス通りゃんせ

●仏具店
●荒川沖保育所
●南支所
●国道6号
●ガソリンスタンド
●乙戸川

荒川沖 ☎842-4567

四中地区
いきいきサロンかざぐるま

●土浦四中
●土浦土木事務所
●天川中央公園
●天川郵便局
●国道6号
●常磐線

天川一丁目 ☎801-6565

五中地区
ふれあいいきいきサロン神立

●ハンバーガーショップ
●至神立駅
●神立地区コミュニティセンター
●常磐線

中神立町 ☎833-1377

都和中地区
やすらぎサロンつわ

●国道6号
●自動車販売店
●病院
●合同庁舎

並木一丁目 ☎824-4563

新治中地区
わくわくサロンにいはり

●国道125号
●さん・あびお 1階
●土浦北TC
●常磐自動車道
●藤沢小
●国道125号

大畑(さん・あびお内) ☎862-3212



食生活改善推進員の 健康料理



No.94 もち米団子

春は何かとお祝いごとの多い季節です。そんなこの時期におすすめのメニューを紹介します。

紅白で色もめでたい「もち米団子」です。味つけには、醤油(しょうゆ)を使用します。麴は、たんぱく質をアミノ酸へ分解する過程で旨味を引き出します。また、食感もふんわり柔らかく仕上がります。これが麴のパワーです。こんなパワーをもった麴ですが、塩麴、醤油麴は塩分が含まれている調味料であることをお忘れなく!!使いすぎには要注意です。塩分は、1日に男性が9.0g未満、女性が7.5g未満を目標に、美味しく上手に麴のパワーを使いましょう。

材料・分量(6人分)

豚ひき肉	300g	食紅	少々
卵	1個	ハクサイ	3枚
干しシタケ	3枚	醤油麴	大さじ1
長ネギ	2/3本	A 砂糖	小さじ2
ショウガ	少々	ごま油	小さじ2
ニンニク	少々	【つけダレ】(お好みで)	
もち米	2/3カップ(100g)	辛子しょうゆ	

作り方

- ①もち米は洗って半分は水に、残り半分は食紅を入れた水に3時間くらい漬け、水気をしっかり切る。
- ②ショウガ、ニンニクはすりおろす。干しシタケ、長ネギはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉を入れて練り、②と卵を加えてよく混ぜ合わせ、Aを加えて混ぜる。
- ④③を18等分して丸め、表面に①のもち米をまぶす。
- ⑤蒸し器に水を入れて加熱し、沸騰したらハクサイを敷き、その上に④を間隔をあけて並べ、ふたをして、弱火で15分蒸す。
- ⑥器に盛り付け、好みに辛子しょうゆなどでいただく。

1人分の栄養素

エネルギー	211kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	10.0g
カルシウム	24mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.7g

食生活改善推進員

