



祭 真鍋のまつり

8月22日(金)～24日(日)

★山車や獅子屋台(計9台)による競演
とき／8月24日(日)

午後6時30分～7時30分

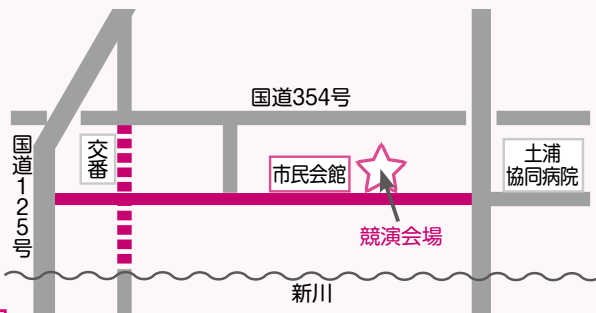
ところ／市民会館駐車場

※平成26年度当番町：真鍋四丁目

交通規制(歩行者天国)のお知らせ

■ 8月23・24日 午後5時～9時30分

■ 8月24日 午後5時～8時30分



ご存知ですか？

常磐線はますます便利になっています！

◎常磐線は年々、輸送力の増強・快適性の向上が図られています！

例えば、昨年3月には特急列車がすべて新型車両(E657系)に置き換えられ、朝時間帯に2本、夕時間帯に下り1本が増発されるとともに、上野駅発18時以降の「スーパーひたち」はすべて土浦駅に停車するようになりました。

また、今年3月には上野駅～土浦駅間の朝通勤時間帯に編成を増やし(10両→15両)、混雑緩和を図っています。



◎便利になった常磐線にどんどん乗りましょう！！

来年3月には、常磐線の東京駅乗り入れも予定されており、さらなる利便性の向上が期待されています。しかし、常磐線のすべての列車が乗り入れるわけではなく、今までの利用実績により乗り入れ本数が決定します。

1本でも多くの乗り入れを実現するためにも、通勤や通学、出張、観光、買い物などさまざまな場面で、装いも新たにますます便利になった常磐線を是非この機会にご乗車ください。

問 都市計画課(☎826-1111 内線2370)



食生活改善推進員の健康料理



No.108 きなこのゼリー餅

今回は、きなこすりごまを使ったデザートをご紹介します。

きなこ・すりごまは、それぞれ大豆・ごまを炒って粉末にしたものです。粉末にすることで、消化吸収がよくなり、香りも強くなります。それぞれ大豆は約20%、ごまは約55%の脂質を含んでいます。そのほとんどは、コレステロールを下げるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸となっています。また、大豆にはサポニン、ごまにはセサミンという強い抗酸化作用をもつ成分が含まれています。この作用により、L

DLコレステロールの酸化を抑え、動脈硬化を防ぐのに役立ちます。どちらの食材も、一度にたくさん食べられるものではありませんが、日頃の食事に加えていただきたいものの1つです。ぜひお試しください。

材料・分量(6人分)

水	90cc	A	きなこ	80g
ゼラチン	大さじ2		すりごま	大さじ4
牛乳	300cc		砂糖	60g

作り方

- ①水にゼラチンをふり入れてふやかしておく。
《注意：ゼラチンに水をかけるとダマになる》
- ②Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③鍋で牛乳を温めて、沸騰直前に火を止め、①を入れ溶かす。
- ④②を③に入れて混ぜる。水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。

1人分の栄養素

エネルギー	178kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	8.4g
カルシウム	164mg
食物繊維	3.9g
塩分	0.1g



食生活改善推進員

田中郁子さん 渡辺静子さん