

わたしの提案

※必ずご記入ください。匿名の場合はご回答できません。

〒
ご住所

お名前 男・女 歳

ご職業

電話番号

※いずれかに○をつけてください

回答 必要 ・ 不要

皆様のご意見・ご提案をお寄せください

郵送用の封書は、次の市公共施設にも備え付けてありますのでご活用ください。

- ・市役所本庁舎
- ・駅前分庁舎（しるくろ一ど3階）
- ・山川出張所
- ・江川出張所
- ・市民活動支援センター
- ・市立公民館
- ・市民情報センター
- ・市民文化センターアクロス
- ・かなくぼ総合体育館

※制度については、裏表紙をご覧ください。



問合せ 市秘書課 ☎34-0401

県西糖尿病内分泌内科 クリニック

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30-6:00	○	○	○	○	○	○	○

平日18:00まで、土曜日13:30まで診療

筑西警察署斜め向かい 筑西市成田678

糖尿病専門医
内分泌代謝科専門医
Tel. 0296-48-9609

予約制のため、電話にて予約をお願い致します。

深海水ミネラルづくり

とまとや IWASAKI

茨城県結城市大字田間 867 TEL:0296-35-3756

AM9:00 ~ PM5:30 ◆月曜定休日◆

5月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

開館時間 午前9:00 ~ 午後7:00
●の日は休館日となります。

「ゆづき図書館開館13周年」
おかげさまでゆづき図書館および結城市民情報センターは、5月15日(月)で開館13周年を迎えます。今回のイベント棚では、開館記念日に行われた過去のイベントや講演会の写真を展示するほか、開館当時の新聞記事や広報紙などを展示しています。

「図書館ができたとき、何をしていたかな？」と懐かしい写真とともに振り返ってみてはいかがでしょう。イベント棚は図書館1階カウンター前で展示しています。
※5月15日(月)は休館日となります。

「ゆづき図書館」
からのお知らせ

資料のリクエストについて
図書館に所蔵のない資料はリクエストすることがあります。購入希望紙に氏名・利用者番号・タイトルを記入のうえ、各階カウンターまで申込みください。なお、メールや電話によるリクエストはできませんので、直接来館のうえ申込みください。希望する資料のタイトルや著者名が不明の場合は気軽に問合せください。リクエストできるのは、図書のみです。視聴覚資料や雑誌のリクエストはできません。また、絶版などの理由により、リクエストにお応えできない場合もあります。
※リクエストサービスを利用できるのは、市内在住・通勤・通学の方のみとなります。

ゆづき図書館 ☎34-0150

親子で作ろう 食育レシピ

〜野菜を食べよう〜

今回は春にうれしい「キャベツ」を使った料理をご紹介します。春キャベツは新キャベツとも呼ばれ、巻きがゆるやかで葉が柔らかく、みずみずしさが感じられます。そのため、サラダや炒め物、浅漬けに適しています。煮込み料理に使う場合には、葉が柔らかいため火の通りが早く、注意が必要です。またキャベツにはビタミンUという成分が豊富に含まれており、胃の粘膜を修復する働きがあります。トンカツにはキャベツの千切りがよく合いますが、この組み合わせを食べることで、トンカツの脂っぽさを軽減することも少なくなります。お腹にやさしく、春の間だけ楽しめるシャキシャキキャベツ、色々な料理で楽しみたいですね。

春キャベツのしゅうまい

キャベツ.....240g
豚ひき肉.....300g
長ねぎ.....40g
しいたけ.....20g
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
オイスターソース.....小さじ1
酒.....小さじ1
鶏がらスープの素.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

① 長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
② キャベツの葉をはがし、ラップをかけ1枚ずつ電子レンジ500Wで50秒加熱する。粗熱がとれたら芯をそぎ、4~5等分に切る。
③ ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら①、調味料をすべて入れさらに混ぜる。
④ ③をおよそ16~20等分に分け楕円型に成形し、②のキャベツで巻く。
⑤ 平らな皿に並べてラップをし、電子レンジ500Wで8~9分加熱する。
〈エネルギー208kcal たんぱく質15.1g 塩分0.5g〉

ポン酢をつけて食べるとおいしいですよ。

和食 Iki・Tei亭

50号バイパス沿い

■結城市新福寺3丁目3番地11 ■TEL:0296-21-2343
■OPEN/11:30~23:00(LO:22:00) ■定休日/水曜日

介護付有料老人ホーム

しもふさの郷 百寿の家

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
カルニブホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp