

第3回目にご紹介する、結城市文化協会加盟団体は
結城市民劇団「つむぎ」です。

●問合先 結城市民劇をつくる会
運営委員会事務局
32・5330

市民劇に興味のある方の参加を
いつでも大歓迎します。
気軽に問合せください。

●場所 市民文化センターアクロス大ホール

●日時 今年10回目となる公演は
「結城秀康」です。
どうぞご期待ください。

12月10日(土)
〈1回目〉開場 午前10時
開演 午前10時30分
〈2回目〉開場 午後2時
開演 午後2時30分

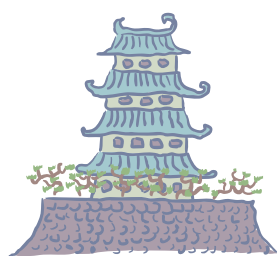
結城市民劇団「つむぎ」
私たち結城市民劇団「つむぎ」は
劇団活動が今年で10年目になります。
2007年から、地元結城の歴史、
民話などを「市民劇」を通じて、市
民のために広く理解いただくととも
に文化の向上に役立てようと日々頑
張っています。

今年も公演を開催します！

結城の文化芸術を盛り上げよう
**結城市文化協会
加盟団体紹介**

**結城市文化協会加盟団体のご紹介を
連載します！**

結城市文化協会は、市内文化団体の連携と相互扶助を促進し、文化の育成と
市民の文化的生活の向上に貢献することを目的として活動しています。



■結城市文化協会は、加盟団体・個人会員を随時募集しています。

分野	団体・個人	分野	団体・個人	分野	団体・個人
書	結城市書道連盟	盆養等	結城国花会	民謡	つくば結城会
美術等	結城絵画クラブ		結城バラ会		結城和装研究会
	結城写真クラブ		個人会員		日本将棋連盟結城支部
	県西美術愛好会		ゆうきエコー女声合唱団		結城市民劇団「つむぎ」
詩歌	「土」短歌会	音楽	かるちあ農園		結城古文書好楽会
	結城俳句会		琴友城会		フラフレンズ小山コア結城
茶道	結城茶道連盟		琴ひろ会		コヤマ・バレエ
華道	結城市華道連盟		絹の会		

市文化協会事務局(市生涯学習課 文化係) ☎32-1899

～**無料法律相談会**～

日時：11月20日(日) 9:00～17:00
場所：弁護士法人萩原総合法律事務所
どなたでも無料でご相談いただけます。
完全予約制です。初回相談の方を優先させていただきます。
※事情によりお断りさせて頂く場合もございます。

弁護士法人 **萩原総合法律事務所**
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二

筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR下館駅南口徒歩30秒)

☎0296-48-8875
(月～金 9:00～12:00、13:00～17:30)

11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			

開館時間 平日(火～金) 午前10:00～午後8:00
土・日・祝日 午前9:00～午後7:00
●の日は休館日となります。

「着物ってなんだか難しい...」と思う方にも分かりやすい着付けの入門書や、季節によって変わる着物の決まりごとなど、「これから着物を着てみたい」と考えている方にぴったりの本を紹介しています。

※参考資料は禁帯出資料(貸出できない資料)です。館内でご利用ください。

ゆうき図書館 ☎34-0150
URL: <http://lib-yuki.city.yuki.lg.jp>

YUKI LIBRARY
ゆうき図書館
からのお知らせ

「きもの」
結城市内外の着物愛好家たちが集まり、着物姿で市内を散策するイベント「きものday結城」が今年も11月12日(土)、13日(日)の日程で開催されます。これに合わせ、今回のイベント棚では「着物」に関する資料を展示しています。

また「きものサロン」や「七緒」など最新の着物事情を詳しく紹介した雑誌も展示しています。



参考資料について
ゆうき図書館の2階には、参考資料を集めたコーナーがあります。参考資料とは、事典や辞書、年鑑、便覧、年表、目録など調査研究のために用いられる資料のことです。当館では参考資料として、約6,000冊所蔵しています。

～熱々を食えば体もポカポカに～
白菜と豚バラ肉の水炊き鍋

材料(2人分)
白菜...1/4個
豚バラ肉(薄切り).....100～150g
だし汁...白菜がつか程度
酒.....50cc
塩.....少々
醤油.....少々
ぼん酢



- 白菜をそれぞれひとくち大に切ります。豚バラ肉も同じくらいの大きさに切ります。
- しっかりふたのしめる鍋(深めのフライパンなどでも可)に白菜と豚バラ肉を交互に並べます。
- だし汁を白菜がつか程度入れ、酒を回しかけ、塩と醤油を振ります。
- ふたをして、中火にかけます。湯気があがらなくなったら、ふたを開けて中を確認し、白菜が透明になっていたらでき上がりです。
- ぼん酢につけてお召し上がりください。

白菜の栄養

主な成分はビタミンCで、風邪予防や疲労回復に役立ちます。ほかに、β-カロテンや鉄、マグネシウム(カルシウムの吸収に必要)、カリウム(高血圧予防)などを含んでいます。特に、ジチオールチオンという特殊な成分を含んでいて、抗がん作用があるといわれています。白菜の90%以上は水分ですが、鍋料理などに利用すると、1回当たりの摂取量が多くなり、白菜である程度の栄養をとることができます。

**親子で作ろう
食育レシピ**

旬の白菜で冬を乗り切ろう

寒さが厳しくなり、白菜がおいしくなる季節です。いろいろな料理を彩る白菜ですが、旬を迎える白菜は、結城市でも多く生産されています。旬の白菜は栄養が豊富で、素材そのものの味が濃いのが特徴です。定期的に収穫量が増え手軽な値段で手に入るの、食卓に取り入れ、新鮮でおいしい結城産の白菜をたくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう。

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
グループホーム
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>