

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（しるくろーど3階）
- ・山川出張所
- ・江川出張所
- ・市民活動支援センター
- ・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



農事組合法人 宮崎協業

発売中 新米ミルキークイーン

常陸秋そば100%

好評販売中 干し芋

新そば粉

お問い合わせはこちらまで
TEL: 0296-32-0391
ホームページ <http://actnosato.com>



結城ブランド認定
まゆげった弁当、ご注文承ります
結城市民情報センター3Fでも
ご利用できます 20名〜300名
株式会社エイヨウシヨク
代表取締役 保戸山 陽一
〒307-0001
結城市大字結城7552-2
☎32-1311

9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 午前9:00〜午後7:00
●の日は休館日となります。



ゆうき図書館 ☎34-0150

『日本のお城』
今回のイベント棚のテーマは、「日本のお城」です。日本には、現在も全国にその姿を残した城が多数あります。2017年2月8日、島根県松江市が、徳川家康が築城した初期の江戸城を描いた絵図である『江戸始図（えどはじめず）』が見つかったと発表しました。これにより、改築や焼失によって分かっていなかった、当時の江戸城の様子が明らかになりました。図書館では、このことについて



書かれた資料も所蔵しています。今回は、日本の城にスポットを当て、城にまつわる資料を紹介しています。お城ファンの方も、そうでない方も、ぜひご覧ください。イベント棚は図書館1階で展示しています。

ゆうき図書館利用案内その61
データベースのご案内

7月1日（土）より、国立国会図書館デジタルコレクションの図書館限定資料の閲覧が可能になりました。国立国会図書館の所蔵するデジタル資料の中から、約149万点の資料をデータベース閲覧席のパソコンでご覧になれます。利用を希望する方は、図書館利用カードをお持ちのうえ、2階カウンターまでお越しください。

オクラの豚肉巻き



(材料) 〜4人分〜
豚ももしゃぶしゃぶ用200g
オクラ 5本
小麦粉 適量
○しょうゆ 小さじ4
○酒 小さじ4
○みりん 小さじ4
油 小さじ4
トマト 1個

(作り方)
①オクラはヘタを落とす。付け合わせのトマトは、8等分のくし形に切る。
②豚肉を1枚ずつ広げ、端にやや斜めに①のをせて巻く。巻き終わったら、小麦粉を薄くまぶす。
③○印の調味料を合わせておく。
④フライパンに油を熱し、②の巻き終わりから焼く。全体に焼き色がついたら余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、③を加えてさっとからめる。
⑤トマトを付け合わせで盛り付ける。
〈エネルギー 194kcal たんぱく質12.2g 塩分0.9g〉

親子で作ろう 食育レシピ

野菜を食べよう

今回は「オクラ」を使った料理をご紹介します。独特なネバネバがあるオクラですが、たんぱく質のムチンや食物繊維のペクチンが含まれています。ムチンは主にネバネバ食材に多く含まれており、たんぱく質を分解する働きをもち、消化吸収のサポートをする栄養です。また食物繊維のペクチンには整腸作用があり、便秘を予防・解消する効果があります。そのほかにもコレステロールを排出する効果があるといわれています。

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。

つくばね法律事務所

初回相談 30分無料
債務整理
交通事故
相続・遺言

〒304-0801
下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間：平日 9時〜18時
定休日：土・日・祝日
TEL: 0296-30-5600
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関、健太郎、高中 学、飯塚 夏樹

DUSKIN merry maids. 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは
私たち **プロ** にお任せください。

プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス

ダスキンデータム！ホームページもご覧下さい！ご相談など何でもお気軽にお電話ください！
結城市大字結城 6096 ダスキンデータム 0120-510-530