温島アントラー

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです

行方市民の皆様へ新年のご挨拶!!

謹んで、新年のごあいさつを申し上げます。

行方市民の皆様におかれましては、東日本大震災で大きな被害に見舞われたにもかか わらず、鹿島アントラーズへ熱いご声援を頂き、誠に有り難うございました。

大震災の影響によるチームの活動休止やスタジアム破損によるアウェイ連戦。また、リー

グ戦6位、ナビスコカップ優勝と、クラブ創設20周年を迎えた2011年は激動のシーズンとなりました。

本年は、行方市民の皆様をはじめ、ホームタウンである鹿行地域の皆様を元気づけることが出来るよう、2年ぶり通算 8度目の J リーグ制覇を目指して、選手・スタッフ一丸となり頑張ってまいりますので、引き続き、皆様のご声援をお願い 致します。年頭にあたり、行方市民の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。

株式会社 鹿島アントラーズ エフ.シー

冬の特別企画 バックステージツアーのお知らせ!!

現在、カシマサッカースタジアムは復旧工事を行っておりますが、 ミュージアムでは一部コースを変更してバックステージツアーを開催し ております。開催日についてはオフィシャルサイトをご覧ください。

■問合せ先:カシマサッカーミュージアム (県立カシマサッカースタジアム内) TEL 0299-84-1155(午前 10 時~午後 4 時)





© 株鹿島アントラーズ F C

試合の結果

第 33 節 対 清水エスパルス ○ 3-0 第 34 節 対 横浜 F・マリノス △ 1-1

鹿島アントラーズオフィシャルサイト http://www.so-net.ne.jp/antlers/

お問い合わせ 企画政策課 (麻生庁舎) ☎ 0299 - 72 - 081 1 HP http://www.city.namegata.ibaraki.jp

昨年より本格的に生産しています。

では私達3農家で育てています。

Q米豚の特徴は?

It TE

Q養豚で大変なところは?

むほどにお肉の甘みがでてきます

るようにしています。

上手に行えるような環境づくり・体制を整えてあげ

炎やマイコプラズマなど病気にかかりやくなってしま であっても、体温を10度程度しかうまく調整するこ とができません。温度差が激しく寒い時期には、 豚は人間と同じ病気にかかります。 健康な豚であるためには、 この温度調整を 豚は恒温動

で食べてもらうと美味しさが際立ちます。 クが出るお肉は、 良さがわかります。 アクが出ることもなく、 も柔らかいです。 お肉はしゃぶしゃぶにしてもらうと 脂身に甘味があり、 あまり良くないお肉です。 良いお肉はアクが出ません。 あっさりとしています。 シンプルに焼いて塩コショウ 噛めば噛 米豚は

ア

Q米豚とは? 行方市では転作の

れています。

その飼料用米を食べさせて育てた豚が

環として飼料

用米が作付け

今年で4年目の試みとなり、

現在、

行方市内

肉質

米豚」となります。

行方産のお米を食べて愛情たっぷりに育った 豚は甘みがあってあっさい! 肉の旨味を味わう ために、シンプルに食したい豚肉です。

千ヶ崎され、後谷され、河嶋されにお話しを 伺いました。

図書館情報

たくさんの本をそろえ、来館をお待ちしており ます。今年もよろしくお願いいたします。



このほかにもたくさんの本が入っています!希望する 本がないときは図書館職員へ声をかけてください。市 内の各図書室のほか、県立図書館からも取り寄せます。



「ジェントルマン」山田詠美 「親が70歳になったら知っておきたい80のこと」 宮崎牧子



「メイはなんにもこわくない」 きむらゆういち



「名のないシシャ」

山田悠介

人間が死ぬまでの寿命がカウントダウンとして見え、しか もその寿命を変えられる存在がいたら? そして、そんな 不思議な力を持つ名無しの少年が人類の運命を握っていた ら? "運命と命"のゲームを描く。

行方市立図書館のホームページで 「新着案内」と「蔵書検索」ができます。

Jan 1 月図書館カレンダー

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				

□は休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

電託乗旦

イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

1月11日(水) 午前 10 時~

○だっこでよみきかせ (ふわふわのおはなし) ほか ○絵本の時間

月28日(土) ○おはなし会 (バレンタインデー) 午後2時~

年末年始には日本の伝統的な行事が多く行わ れます。日本のすばらしい伝統や文化を次世 代に引き継ぎたいものですね。

図書館にも参考になる本をそろえてあります のでご利用ください。

- ・子どもの伝統行事
- ・12 カ月のしきたり ほか

	阿伊田中山田	电前钳与
行 方 市 立 図 書 館 (玉造乙 1175)	午前 9時~ 午後 5時 休館日は月曜日	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田 2175)	午前 9時〜午後 5時 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)	午前 9時~午後 5時 休館日は月曜日	0299-72-1573

開始時間

豚肉はビ タミン B1 を おおく含み糖 質の代謝を助 けます。



○材料(4人分)

豚ロース肉 200 g 白菜 1/4 株 人参 1本 大根 120g パプリカ(赤)(黄)(緑) 各20gずつ 塩 小さじ1 こしょう 少々 酒 大さじ1 カボス 適宜 水 100cc

米豚と野菜のミルフィーコ風

作り方 行方市食生活改善推進員連絡協議会北浦地区

①白菜は、洗って、大きめの4等分くらい に切る。人参は、白菜と同じくらいの長 さの 5 mm幅の短冊切にする。パプリカ は縦半分に切り、薄い千きりにする。豚 肉も、白菜の長さに切る。

設 名

- ②おおきな鍋に白菜、人参、豚肉を順番 に重ねる。一番上に白菜がくるようにす る。火がとおると野菜のかさが減るので、 押し付けて、重ねる。③白菜の積み重ね た上にパプリカを散らして、水、塩、こしょ う、酒を振りいれ、火にかける。
- ④沸騰したら、弱火にしてふたをする。食 べるときに大根おろしにカボスの汁をあ えたり、好みの香辛料等で食べる。

(一人分)

エネルギー 122 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 3.0g 食塩相当量 0.5g



れからも販路拡大に向け、広まりつつありますが、 始まった「米豚」。 取り組みを行って 徐 々



千ヶ崎切さん 後谷正行さん 河嶋康寛さん

磐自動車道 一笠間 「友部 S 行方産米豚を使用 及び北関 した 東 自 豚

(とんどん)」

が販