

鹿島アントラーズ

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



© 株式会社鹿島アントラーズ F.C.

2012 シーズンJリーグ開幕!! 今シーズンもみなさんのご声援をお願い致します!

1996年、アントラーズを初のリーグ優勝へと導いたジョルジーニョ氏を新監督に迎え、3月10日(土)、2012年シーズンJリーグが開幕します。開幕戦は、ユアテックスタジアム仙台でベガルタ仙台と対戦し、今シーズンのホームゲーム初戦は、3月17日(土)の川崎フロンターレ戦になります。

ジョルジーニョ新監督体制のもと、強いアントラーズを見せてくれることでしょう。

また、鹿行地域5市で構成する「鹿島アントラーズ・ホームタウン協議会」でも、鹿島アントラーズと連携しながら、アントラーズを身近に感じ、楽しんでいただけるような事業を展開して、地域の活性化を図ってまいります。今シーズンも、スタジアムでみなさんの熱いご声援をよろしくお願い致します。

2012 スローガン決定! 「SMILE AGAIN with PRIDE」

東日本大震災のチャリティーイベントで掲げられた「SMILE AGAIN」のスローガンが、2012年“復権”を目指して戦うアントラーズのスローガンに決定しました。いまなお震災の傷に苦しむ被災地、ホームタウンにおいて、ともに戦い、アントラーズの勝利でみんなの笑顔を取り戻したいという願いが込められており、これまで築き上げてきた「PRIDE」を胸に戦います。



PHOTO: OFFICE PRIMAVERA



SMILE
AGAIN
with
PRIDE



ホームゲーム

■ Jリーグ

◇ 3月17日(土) 14:00 ~

第2節 川崎フロンターレ

◇ 4月7日(土) 17:00 ~

第5節 浦和レッズ

■ ヤマザキナビスコカップ

◇ 3月20日(火・祝) 15:00 ~

第1節 ヴィッセル神戸

◇ 4月4日(水) 19:00 ~

第2節 大宮アルディージャ

鹿島アントラーズ公式サイト
<http://www.so-net.ne.jp/antlers/>

お問い合わせ 企画政策課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811 HP <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

地元を食べよう



鯉

Q 鯉の養殖はどのように行いますか?

霞ヶ浦の網生簀(いけす)にいる親鯉を、産卵時期になると陸にある生簀に放します。生簀の中で産卵し、5月の始め頃に稚魚が孵化します。2カ月半から3カ月経つと、稚魚が5cm以上の大きさになり霞ヶ浦の網生簀に放します。出荷できる大きさになるまでに1年半から2年半かかります。

Q 霞ヶ浦の網生簀はどのようになっていますか?

1網に2千~3千匹の鯉を養殖しています。育てる大きさによって、網の中の数を決めています。大きく育てる場合は、網の中に2千匹くらい。小さく育てる場合は3千匹くらいという具合です。魚はスペースにあつた成長をします。

Q 出荷する前の作業は?

出荷3日前から餌を止めます。霞ヶ浦の網生簀から、陸の生簀に移し変えます。陸の生簀では地下水が流れており、この一連の「しめる」作業を行うと鯉の体が硬くなり旨味が凝縮されるとともに、湖魚特有の泥臭さが無くなります。

立身出世の例えとして用いられることも多く、大変縁起の良い鯉。実は栄養価も高い優れた食品です。

今回は霞ヶ浦北浦小割式養殖漁業協同組合 組合長の竹石さんにお話を伺いました!

新着図書

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。



「サラの鍵」

タチアナ・ド・ロネ

60年前、ナチスに連れ去られた少女サラが私の人生を変えていく…。パリで暮らす米国人記者ジュリアは戦時中に起きたユダヤ人迫害事件取材すること。しかしその事件が彼女の、そして家族の人生を大きくゆさぶりはじめる



一般「歪」 常場舜一
児童書「給食室の日曜日」 村上しいこ



「猿の惑星」

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。

Mar 3 日 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。

イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

3月14日 (水) 午前10時～	3月の「だっこでよみかせ」と「絵本の時間」は『人形劇と読み聞かせ』です。	3月24日(土) 午後2時～	〇おはなし会 (花まつり) ♪春がきた
------------------------	--------------------------------------	-------------------	---------------------------

【みなおもしろ。防災対策】

東日本大震災から一年が経ちます。
災害時の対応について、もう一度家族や職場などで確認しましょう。

- ・「会社のための災害対策マニュアル作成術」
- ・「高めよう防災力」
- ・「親子のための地震安全マニュアル」

※図書館にあります。参考にどうぞ・・・



施設名	開館時間	電話番号
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

鯉はたんぱ

く質・脂質・
VB1・DEが豊富
で疲労回復や利
尿作用にすぐれ
ています。



〇材料 (4人分)

鯉のあらい 20切れ 卵 1個
パルメザンチーズ 7g 青のり 7g
塩・こしょう・酒 少々 サラダ油 大さじ
3 水菜 40g ミニトマト 40g
レモン 30g

鯉のあらいのチーズ焼き

〇作り方

- ①鯉のあらいは水気を切って、酒を振っておく。
- ②酒を振った鯉のあらいに塩コショウをまぶす。
- ③ボールに卵を割りほぐしておく。
- ④パン粉3 対粉チーズ1の割合で混ぜておく。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、④を弱火で両面が薄く焼き色が付くように焼く。
- ⑥お皿に水菜、ミニトマトとともに盛り付け、レモンを添える。

(一人分)

エネルギー 341 kcal
脂質 16.5g
たんぱく質 24.3g
塩分 1.2g



行方市食生活改善
推進員連絡協議会

Q 鯉の養殖で大変なところを教えてください。
湖の水が変わるとプランクトンも変わり、鯉の体調が悪くなります。餌を少なくするなど、鯉の体調を万全に保つように気をつけています。鯉は昔から食べられており、食べても美味しく栄養豊富な魚です。霞ヶ浦特産の湖魚を多くの人に食べてもらえるように、良い状態の鯉を提供していきたいと思っています。



竹石正明さん