

受賞おにぎりを作ってみよう!

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3103)

つくばみらい市産米の消費拡大を目的に「毎日お米を食べよう運動」を展開しています。このコーナーでは、「みらい米おにぎりコンテスト 2025」受賞作品のレシピを全4回でご紹介! いつもとは違ったおにぎりを作って、毎日の食卓に彩りを添えてみませんか?
※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。

【お手軽おにぎり部門 準グランプリ作品】

【受賞者】

たかいけしおり
高池菜里さん

【作り方】

- ①ボウルにご飯を入れる。
- ②天かすとねぎを入れる (適度に混ぜていく)。
- ③かつおぶしを入れて、めんつゆを加える。
- ④ラップでつつんで形を整える。
- ⑤のりを好みで巻いて完成!

【材料】

- ご飯 (150g)
- めんつゆ濃縮 2倍 (大さじ 1 杯)
- 天かす (10g)
- のり (1 枚)
- ねぎ (5g)
- かつおぶし (2g)



今回は「大切な人に届けたいおにぎり部門」のグランプリ作品をご紹介します!



「毎日お米を食べよう運動」
公式 Instagram で、
お米に関するさまざまな
情報をチェック!



不用品をリユースしてみませんか?

本市は、一括査定サービス「おいくら」を運営する(株)マーケットエンタープライズと、不要品のリユースに関する連携協定を締結しています。
「おいくら」では、売りたい商品の情報を入力すると、複数の買取業者に対し査定を一括で行うことができます。

いらなくなった家電や家具など、ごみとして捨ててしまう前に売却してリユースにつなげてみませんか? 不要品でもまだ価値がある物であれば、費用や手間を掛けずに処分できるかもしれません。

☎ 谷和原庁舎生活環境課 (内線 3306)

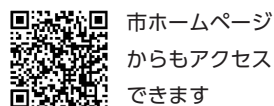
令和7年度

市内買取申し込み実績

351 点

STEP 1

パソコンやスマートフォンなどで「おいくら」にアクセス



STEP 2

査定したい商品のカテゴリを選ぶ



STEP 3

商品・お客様情報を入力して査定依頼



STEP 4

届いた査定結果から買取業者を選ぶ



STEP 5

環境とお財布に優しい不用品処分が完了!



利用者の声

- 「急いで処分したかったので、買取業者さんからの返事や対応が早く、使いやすかった」
- 「粗大ごみにするしかないと思っていたが、売却してリユースにつながって良かった」
- 「粗大ごみ収集券の購入や運ぶ手間も無く、良いサービスと思った」

メリット

- 処分の費用が発生しない!
- 出張買取の場合は、買取業者が自宅まで買い取りに来てくれる!
- ソファや冷蔵庫など、運ぶのが大変な大型品も買取対象に!
- 土・日・祝日でも買い取りに来てもらえる場合がある!

※不要品によっては値段がつかず、売却できない場合があります。
※買い取りを依頼する場合は、価格や運搬方法、日時などをよく確認し、疑問がある場合は、買取業者によく確認してください。