

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。

大切な人に届けたい おにぎり部門 準グランプリ作品

【受賞者】 おのざわなおこ 小野澤尚子さん

【材料】 ○おにぎり
・ご飯（1合弱）
・だしひろし（ふりかけ）（小さじ1）
・大葉（2枚）
・のり二つ切り（2枚）

○生姜焼き
・豚バラ（3枚）
・みりん、酒、醤油（各小さじ1）
・生姜すりおろし（チューブタイプ）
・玉ねぎ（1／5個）

【作り方】

（生姜焼きの作り方）

- ①豚バラを炒める（油は引かない）。炒めたらスライスした玉ねぎを入れて、さらに炒める。
- ②火が通ったら、みりん、酒、醤油、生姜のすりおろし（チューブタイプで1cmほど）を入れる。味が馴染んだらお皿にのせておく。
- （おにぎりの作り方）
- ③ご飯に「だしひろし（ふりかけ）」を混ぜる。

- ④ラップを使い俵形に成形したら、のりを巻いてロールパンのような形にする。
- ⑤ラップを巻いて、のりとご飯が馴染むまで少し待つ。
- ⑥のりがご飯に馴染んだら、ホットドックのように切り込みを入れる。
- ⑦切り込みにマヨネーズを絞って、大葉を挟む。その上に②を挟んだらできあがり！ こぼれやすいのでラップに包んで食べてください。



「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！



@OKOME.NOTI.MIRAI

令和8年 第3回市議会定例会日程

☎ 谷和原庁舎議会事務局（内線 6202）

期日	会議	内容
8月 27日(木)	本会議	開会、議案の上げおよび説明、監査報告
9月 1日(火)	本会議	議案の委員会付託
9月 2日(水)	委員会	総務常任委員会
9月 3日(木)	委員会	教育民生常任委員会
9月 4日(金)	委員会	経済常任委員会
9月 7日(月)	委員会	予算決算常任委員会（補正予算）
9月 8日(火)	委員会	予算決算常任委員会
9月 9日(水)	委員会	予算決算常任委員会
9月 10日(木)	委員会	予算決算常任委員会
9月 11日(金)	本会議	一般質問
9月 14日(月)	本会議	一般質問
9月 15日(火)	本会議	一般質問
9月 18日(金)	本会議	委員長報告、質疑、討論、採決、閉会

日程などは変更になる場合があります。

なお、会期日程は議会運営委員会（通常は開会日の7日前に開催）で協議され、定例会初日の本会議で決定されますので、事前に議会事務局までお問い合わせください。



／こんにちは！ 地域包括 支援センターです！

☎ 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階） ☎0297 - 57 - 0203

知って安心！地域包括支援センター活用術

地域包括支援センターは、高齢者やご家族の「ちょっと心配」「どこに相談したらいいの？」に寄り添う身近な相談窓口です。医療・介護・暮らしの困りごとを、専門職がチームで一緒に考えます。今回は、“在宅医療を安心して利用するためのポイント”をお伝えします。

地域で安心して暮らし続けるために欠かせないのが在宅医療です。体調が不安定になっても、住み慣れた自宅で医師や看護師の支援を受けられる仕組みですが、「どこに相談すればいいのかわからない」という声をよく聞きます。

そんな時こそ地域包括支援センターの出番です。保健師は、病状や生活状況を一緒に整理し、在宅医療が必要かどうか、どの医療機関につなぐのが適切かを判断します。また、訪問看護や介護サービスとの連携、家族の不安へのサポートも包括的にを行います。

「まだ早いかな」と思う段階でも大丈夫。気になることがあれば、まずは地域包括支援センターへご相談ください。