

## さわやかな秋空に弾む音楽♪

11月4日、て～ら祭で清真学園フライングエッグヘッドズが演奏



### 水道メーター休止分点検のお知らせ

下記の期間において、現在未使用などの理由で休止している水道メーターの点検を実施します。

市で委託した調査員が、メーターの確認作業を行いますので、ご協力をお願いします。

【期間】 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

【対象】 市内の水道加入者 〇 水道課

### Contents (目次)

11月は「児童虐待防止推進月間」ほか	2～3
市からの情報	4～5
暮らしの情報	6～7
KASHIMA 光のアート・ギャラリー 2017 ほか	8

## 11月は「児童虐待防止推進月間」

# いちはやく 知らせる勇気 つなぐ声

平成28年度に対応した児童虐待の相談件数は、全国で12万2,578件(厚生労働省速報値)で、市内でも44件の相談がありました。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。「児童虐待かも」と思ったら児童相談所またはこども福祉課までご相談ください。

### 児童虐待とは

以下の4種類に分類されます。

☎ こども福祉課

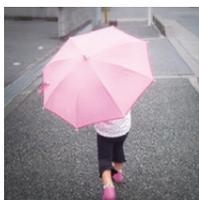
- 身体的虐待…殴る、蹴る、たたく、投げ落とす など
- ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない など

- 心理的虐待…言葉による脅し、無視 など
- 性的虐待…子どもへの性的な行為 など

### 子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか

#### ○子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や大人の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからだがいいつも汚れている
- ・落ち着きがなく乱暴である
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる



#### ○保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家においたまま外出している
- ・子どもの養育に関して拒否的や無関心である
- ・子どものけがについて不自然な説明をする

### ～子どもを健やかに育むために～

子育てで、しつけと称し、たたいたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性もあります。

そして、子どもは親に恐怖心を持つと周囲にSOSを伝えられない場合があります。

以下のポイントに心がけ、子どもの気持ちに寄り添いながら、みんなで前向きに育てていきましょう。

- ・体罰や暴言を使わない子育てをしよう
- ・爆発寸前のイライラをクールダウンしよう
- ・親自身がSOSを出す勇気を持とう
- ・子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援しよう

虐待を受けたと思われる子どもがいたら

ご自身が出産や子育てに悩んでいたら

子育てに悩む親がいたら

児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 1 8 9 (いちはやく)

茨城県中央児童相談所鹿行児童分室 ☎ 0291-33-4119

※ 連絡は匿名でも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は固く守られます。

## 鹿嶋市家庭相談嘱託職員を募集します

☎ こども福祉課



子育て全般に関する相談や支援業務を行う「家庭相談嘱託職員」を募集します。

[勤務時間] 1週間当たり31時間(月～金曜日のうち4日)

[任期(雇用期間)] 平成30年4月1日～平成31年3月31日 ※更新あり。

[年次休暇] 10日

[勤務場所] こども福祉課

[勤務内容] 相談業務(※)のほか、家庭訪問や面接、関係機関との調整など

※相談業務は、育児不安、児童虐待、発育・発達、親子関係やきょうだい関係といった家族の問題など、子育て全般にわたります。

[受験資格] 保育士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、教員免許などの資格を有し、普通自動車免許をお持ちの方

[採用予定人員] 1人

[報酬] 月額18万円程度

※報酬金額から所得税・社会保険料などが差し引かれます。

[選考日時・方法] 1月13日(土)に作文および面接  
☎ 12月15日(金)までに、こども福祉課または市ホームページにある申込書に必要事項を記入し、写真を貼付の上、直接窓口に応募。

健康がいちばん!

保健センターからのお知らせ

保健センター ☎ 82-6218 ☎ 82-6219

不妊・不育治療費の助成を行っています

市では、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)や不育症の治療などを受けた方に対して、検査・治療費の一部助成を行っています。



不妊治療費助成の手続きは、まず茨城県の助成を受け、その後保健センター窓口で申請をしてください。助成対象額は、不妊治療に要した費用の自己負担額から茨城県補助金の額を引いた額で、助成額は1回の治療につき5万円まで(茨城県不妊治療費助成の初回助成の方は15万円まで)となります。

また、今年度から新たに不育症治療費の助成も開始しています。医療保険適用外の不育症検査および治療を受けた場合、年1回5万円まで治療費が助成されます。

なお、対象は平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に終了した治療です。

詳しくは、保健センターにお問い合わせください。

◇ 茨城県不妊専門相談センターのご案内 ◇

不妊症や不育症などに関するさまざまな悩みや疑問について、無料相談を実施しています。お気軽にご相談ください。



☎ 茨城県産婦人科医会 ☎ 029-241-1130

＋ 12月の休日当番医 ＋

3日	出津医院	☎ 69-0028
10日	さくらクリニック	☎ 90-7722
17日	我妻医院	☎ 84-5277
23日	鹿島神宮前病院	☎ 82-7911
24日	佐竹内科医院	☎ 69-7766
29日～31日	小山記念病院	☎ 85-1111

※ 診察時間は9:00～16:00です。  
※ 応急的な診療のみの対応です。事前に連絡してから受診してください。

12月の予定

《中央図書館》

- 1日(金) 10:00～ 雑誌リサイクル
- 2日(土) 11:00～ かみしばい
- 3日(日) 11:00～ 鹿嶋の民話
- 9日(土) 13:30～ おはなし会
- 16日(土) 11:00～ 子ども映画会
- 20日(水) 14:30～ 読み聞かせの会
- 23日(土・祝) 14:00～ ブックトーク

《大野分館(大野ふれあいセンター2階)》

- 1日(金) 10:00～ ブック&雑誌リサイクル
- 9日(土) 14:00～ おはなし会「てぶくろ」
- 10日(日) 14:00～ 大野シネマ館
- 16日(土) 11:00～ 読みきかせの会

電子図書館を開設します

パソコンやスマートフォンなどで、電子書籍の閲覧ができる「電子図書館」を新たに開設します。

利用にあたっては、図書利用カードの番号、パスワード(インターネットサービスと同じもの)が必要です。パスワードをお持ちでない方は、図書利用カードと身分証明書を用意して、受付カウンターまでお越しください。

※すでにパスワードをお持ちの場合でも、市外在住の方は、鹿嶋市在勤・在学を証明するもの(社員証、学生証など)を持参し利用の申請をしてください。開設前でも両館にて申請を受け付けます。

【開設日】平成30年1月16日(火)

【利用対象者】鹿嶋市在住・在学・在勤の方

中央図書館 ☎ 83-2510 ☎ 83-2529  
大野分館 ☎ 69-1114 ☎ 90-4180

HP <http://opac.city.kashima.ibaraki.jp/>

【開館時間】10:00～18:00

【休館日】毎週月曜日

【年末年始休館日】12月28日(木)～平成30年1月4日(木)

12月の主な情報

※〔 〕内は会場

催し

- 8日(金)～平成30年1月8日(月・祝)…… KASHIMA光のアート・ギャラリー 2017 [JR鹿島神宮駅前]
- 8日(金) 17:00～ …… 点灯式、ミニコンサート
- 22日(金) 17:00～ …… クリスマスコンサート
- 10日(日) 16:00～ …… 第3回鹿嶋市第九交響曲コンサート(鹿嶋勤労文化会館)
- 16日(土) 10:00～ …… 第12回安全・安心まちづくり鹿嶋市民大会(市役所駐車場)
- 17日(日) 9:00～ …… 第11回はまぐり祭り(鹿島灘漁業協同組合魚市場)



鹿島アントラーズの試合

2日(土) 14:00 …… J1・第34節 ジュビロ磐田戦(ヤマハ)

# 市からの情報

## 妊娠中からの子育て講座

### 「離乳食を作ってみませんか」

所 ① 保健センター

☎ 82・6218

管理栄養士と一緒に、離乳食を作ってみませんか。お気軽にご参加ください。

② 12月9日(土) 10時～12時

所 ① 保健センター

【対象】妊婦とその夫(1人での参加も可)、育児中(生後5カ月まで)のパパ・ママ(20人程度)  
 ※託児あり(無料、先着順)。希望者は申込時にお伝えください。

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル

費 無料

## 高齢者筋力向上トレーニング

### 「いきいき教室(第3期)」

① 鹿嶋勤労文化会館 ☎ 83・5911 (月曜日除く9～17時)

○ 鹿島教室(機器を使用した運動が中心)

② 平成30年1月10日から3月14日の毎週水曜日9時30分～11時30分(全10回)

所 ① 鹿嶋勤労文化会館

○ 大野教室(ストレッチ運動が

中心)

③ 平成30年1月11日～3月8日の毎週木曜日9時30分～11時30分(全8回)※2月1日を除く。

所 ① 大野公民館(まちセン) 多目的ホール

【対象】市内に住民票を有する65歳以上の方で、医師による運動制限および介護保険認定(要介護・要支援)を受けていない方(いずれも15人(先着))

④ 1回200円

【主催】介護長寿課

【運営】(公財)鹿嶋市文化スポーツ振興事業団

## 母子保健コーディネーター

### 嘱託職員募集

① 保健センター

☎ 82・6218

【受験資格】助産師または保健師の資格を有し、普通自動車免許をお持ちの方

【勤務時間】1週間あたり31時間(月～金曜日のうち4日)

【任用期間】平成30年4月1日～平成31年3月31日

【勤務場所】保健センター内

【報酬】月額18万円程度

【試験日】平成30年1月13日(土)13時

【試験内容】作文および面接

【申込方法】保健センターまたは

は市ホームページにある申込用紙に必要事項を記入し、写真2枚を貼付の上、同センターに申し込み。

【申込期限】12月8日(金)

## 農薬適正使用講習会を開催します

① 農林水産課

鹿嶋・神栖地域農業振興協議会では、農家の皆さんに適正に農薬を使用していただくための講習会を開催します。ぜひご参加ください。

② 12月1日(金) 18時～(受付17時30分)

所 ① 大野公民館(まちセン)

【内容】①農薬使用時の留意点について ②毒物・劇物の適正取り扱いについて ③ローテ-

ション防除など農薬の効果的な使用方法について

## 鹿嶋市在宅医療・介護連携推進事業 講演会

① 介護長寿課

病院に通えなくなり在宅での療養が必要になっても、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、在宅医療や介護サービスについて学びます。

② 12月1日(金) 14時～16時(受付13時30分)

所 ① 大野公民館(まちセン)

【テーマ】安心して在宅で過ごすために

【講師】大野診療所 柳町知宏先生

【定員】60人(先着)

【申込期限】11月24日(金)

## 市民カレッジ講座

### 「一緒に茨城を売り出しませんか」

茨城県は民間調査による魅力度ランキングで5年連続最下位という結果です。どうしたら観光地や産品が評価されるのか、個人でも出来る発信や取り組みは何なのか、皆で一緒に考えましょう。

③ 12月7日(木)13:30～14:30

所 ① まちづくり市民センター(中央公民館) 研修室201

【募集人員】市内在住・在勤の方=20人

【講師】茨城県広報広聴課職員

④ 無料

⑤ 11月23日(木・祝)までに、電話、ファックス(①講座名 ②氏名 ③性別 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号を記入)、または直接窓口に申し込み。

⑥ まちづくり市民センター(中央公民館)

☎ 83-1551 ⑦ 83-1553 ※月曜日休館。

# いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ Vol. 6

国体推進室



## 「笑顔つなぐえひめ国体」が開催されました

第72回国民体育大会「笑顔つなぐえひめ国体」が9月30日～10月10日の11日間にわたり、愛媛県内各地で開催されました。

茨城県選手団は、会期前実施競技を含めた正式種目37競技で熱戦を繰り広げました。その中でも鹿嶋市出身(在住・在勤・在学)の方は、以下の種目で活躍しました。



▲ サッカー競技 少年男子 茨城県選抜の選手の皆さん

○ボート競技 成年男子シングルスカル

優勝 中野 紘志さん(茨城県競技力向上対策本部・新日鐵住金ボート部)

○サッカー競技 少年男子 5位 茨城県選抜(鹿島アントラーズユース・鹿島高校・鹿島学園高校ほか)

○レスリング競技 少年男子フリースタイル96kg級 5位 田村 男児さん(鹿島学園高校)

○レスリング競技 少年男子グレコローマンスタイル60kg級 5位 田下 竜葵さん(鹿島学園高校)

○弓道競技 少年男子遠的 5位 菊地 凜さん、宮川 晃弥さん、宮川 隼弥さん(清真学園高校)

○水泳競技 少年男子B 4×100mメドレーリレー 5位 茨城県選抜(鹿島学園高校ほか)

○水泳競技 少年男子B 100m背泳ぎ 8位 井田 真斗さん(鹿島学園高校)

今後も選手の皆さんを応援し、茨城国体を盛り上げていきましょう。

## 働きたいママ達の 就職応援セミナー

「働きたいけど、何から始めたらいいの?」「子どもは預けられる?」「仕事と両立できるかな...?」そんな悩みを抱える方をサポートします。

日 12月7日(木) 13:30～15:30

所 保健センター

[対象] 出産・育児を機に離職し、再就職を目指す女性

※託児あり(0歳～未就学児、事前予約)

費 無料

[内容] 市内の保育受け入れ状況や就職のための事前準備、お役立ち情報など

[主催] ハローワーク常陸鹿嶋、鹿嶋市

[共催] ハローワーク水戸マザーズコーナー

☎ 電話または直接来所で申し込み。

☎ ハローワーク常陸鹿嶋 ☎ 88-2074



## 放課後児童クラブ冬休み入会者募集

社会教育課

[募集クラブ] 波野小・豊郷小・豊津小・鹿島小・高松小・三笠小・大同東小・大同西小・中野東小・中野西小

[対象] 保護者が仕事などで、昼間、留守家庭となる市内の小学生＝各クラブ若干名

※鉢形小・平井小学校区の児童も、上記募集クラブのいずれかに申し込みができます。

[開設期間] 12月25日(月)～28日(木)、平成30年1月4日(木)・5日(金)

[利用時間] 7:30～18:00

※費用追加で18:30まで延長あり。

費 各月4,000円(傷害保険料850円/人が別途必要)

※2人目以降は半額となります。

☎ 社会教育課または市ホームページにある申込書に必要事項を記入し、同課に申し込み。

[申込期間] 11月27日(月)～12月1日(金)8:30～17:15



広告

広告

**鹿嶋市ひとり親福祉協議会  
親子クリスマス会**  
 時 12月10日(日)10:00 ~ 13:00  
 所 総合福祉センター 娯楽室  
 [対象] 市内在住のひとり親家庭の親子  
 費 中学生以上1,300円、3歳以上1,000円 ※会員はいずれも500円引き。  
 申 11月24日(金)までに、電話、ファックスまたはEメール(①住所②氏名③電話番号④生年月日を記入)で下記へ申し込み。  
 問 (社福)鹿嶋市社会福祉協議会事務局  
 ☎ 82-2621 ☎ 83-0242  
 ㊚ k-shakyo@sopia.or.jp



**ギャラリーやまさん  
「油彩5人展」**  
 市内在住の男性5人による油彩画の作品展です。  
 時 開催中〜11月26日(日)10:00 ~ 16:00  
 ※最終日は15:00まで。  
 所 問 ギャラリーやまさん(月曜日休館)  
 ☎ 69-0112

**かしま野オールドスターズ  
ソフトボール同好会 会員募集**  
 時 毎週水曜日9:00 ~ 11:30  
 所 大野第2球場  
 問 かしま野オールドスターズ 小林さん  
 ☎ 090-5204-5126、谷田川さん ☎ 090-2741-5984

**鹿嶋市社会福祉協議会  
臨時職員募集**  
 [募集人員] ①鹿島地区地域福祉推進委員②一般事務員 いずれも1人  
 [応募資格] 普通自動車運転免許を有し、パソコンの基本操作ができる方  
 [勤務日時] ①月13日(91時間勤務)②月〜金曜日のうち週3日9:00 ~ 16:00  
 [給与] ①月額105,000円(私用車使用料含む)②時給830円  
 申 11月30日(木)までに、履歴書(写真貼付)を下記へ郵送または直接持参で申し込み。  
 問 〒314-0012鹿嶋市平井1350-45 (社福)鹿嶋市社会福祉協議会事務局  
 ☎ 82-2621

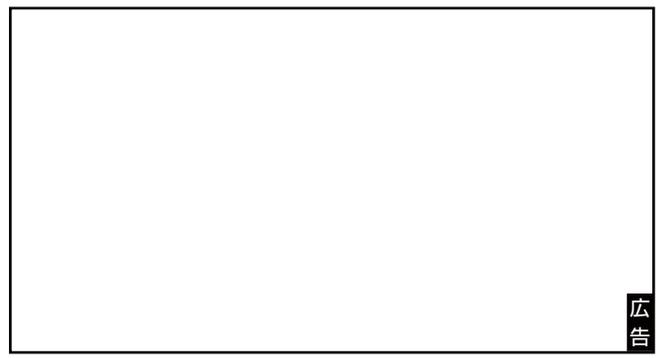
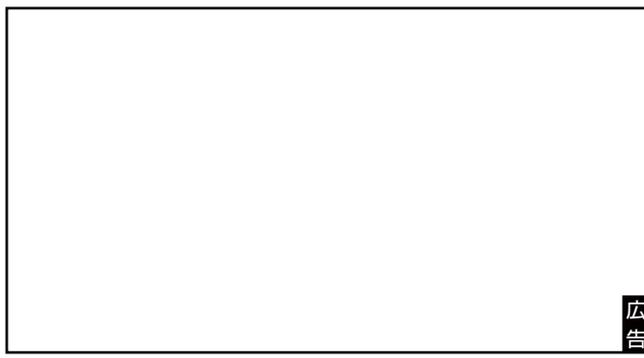
**募 集**

**第2回はまなす公園ギャラリー  
「工芸・書の部」作品募集**  
 陶芸・木彫・ステンドグラス・書などの作品を募集します。  
 [作品展日程] 平成30年1月16日(火) ~ 28日(日)9:00 ~ 16:30(最終日は15:00まで)  
 所 大野潮騒はまなす公園ギャラリー  
 [出展数] 1人3点以内  
 [募集期間] 12月1日(金) ~ 平成30年1月8日(月・祝)  
 申 問 大野潮騒はまなす公園事務局  
 ☎ 69-4411 ☎ 77-9533

**初心者歓迎！  
中高年のスキー仲間募集**  
 50 ~ 70代の仲間とスキーを楽しみませんか。希望者には送迎があり、現地参加も可能です。また、全日本スキー連盟指導員の無料講習も受講できます。詳しくはお問い合わせください。  
 問 ハイスキー 小林さん ☎ 77-8143  
 ㊚ mkoba7410@ark.ocn.ne.jp

**各種相談** ※相談はすべて無料です(★は要予約)。

相談名	日程	時間	場所	問い合わせ・申し込み
行政相談	12月13日(水)	13:30 ~ 15:30	大野ふれあいセンター	市民相談室
福祉心配ごと相談	12月20日(水)	13:30 ~ 15:30	まちづくり市民センター(中央公民館) 3階 学習室1	(社福) 鹿嶋市社会福祉協議会 ☎ 82-2621
特設人権相談	12月20日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	大野ふれあいセンター	水戸地方法務局鹿嶋支局 ☎ 83-6000
年金相談 ★	12月14日(木) 平成30年1月11日(木)	10:00 ~ 14:30	鹿嶋市商工会館	水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3253 ※1カ月前から予約可。
税理士による 税務相談 ★	12月6日(水)・20日(水)	13:30 ~ 16:30	まちづくり市民センター(中央公民館) 2階	関東信越税理士会 潮来支部 ☎ 84-7339
児童相談 ★	12月12日(火)	10:00 ~ 15:00	市役所1階相談室1 保健センター	こども福祉課または茨城県福祉相談センター-鹿行児童分室 ☎ 0291-33-4119
お酒に関する悩み 何でも相談 ★	11月22日(水) 12月27日(水)	① 10:00 ~ ② 13:30 ~	保健センター	保健センター ☎ 82-6218 ※事前予約制、先着2人程度。



〔納期限のお知らせ〕納期限：11月30日(木) … 固定資産税第4期、国民健康保険料第5期、後期高齢者医療保険料第5期 ④ 収納課

鹿嶋市内交通事故件数 137件、死者数 4人 (11月7日現在) ※平成29年1月1日からの累計

## 地域の居場所づくり プレーパーク視察研修

🕒 12月16日(土)8:00～17:00  
[バス発着場所] 総合福祉センター  
[行き先] 東京都/羽根木プレーパーク  
⑤ 1,500円(資料代) ※昼食は持参のこと。  
[内容] 羽根木プレーパークの見学  
(地域住民が運営している子どもの自由な遊び場について学びます)  
[募集人員] 20人(先着)  
④ ⑥ (社福)鹿嶋市社会福祉協議会事務局  
☎ 82-2621

## 泳げない方、水が苦手な方の 水中運動教室シニアプールメイト

🕒 12月5日(火)～平成30年3月20日(火)の火・金曜日11:00～12:30(全27回)  
[内容] クロール中心  
[対象] 15回以上参加できる市内在住の60歳以上の方で、医療機関の健康診断を受け、診断書の提出ができる方(診断料は1人5,000円を上限に補助あり)  
[募集人員] 25名泳げない方=20人(先着)  
⑤ 1,500円(保険代など)  
所④ ⑥ 高松緑地温水プール ☎ 85-1158



## 鹿行おもてなし研修 ～インバウンド編～

🕒 12月1日(金)14:00～16:00  
所 神栖市/中央公民館2階会議室1  
[内容] 訪日外国人の方が安心して滞在できる観光地域づくりについて(イスラム教徒の方への対応など)  
[対象] 鹿行地区内の宿泊施設、物産店、飲食店など=30人(先着)  
④ 11月28日(火)までに、ファックスまたはEメール {①施設・事業者名②参加者(役職・氏名)③住所④連絡先を記入} で下記へ申し込み。  
⑥ 商工観光課または神栖市政策企画課 ☎ 95-9366 📠 90-1112  
📧 kikaku@city.kamisu.ibaraki.jp



## お知らせ

### 鹿嶋の海岸を守る会 定期清掃 参加者募集

美しい浜辺を取り戻すため、一緒に海岸をきれいにしませんか。  
※軍手・ごみ袋は、当日お渡します。  
🕒 11月19日(日)9:00～  
所 角折海岸(第11ヘッドランド前)公衆トイレ、青塚海岸(第13ヘッドランド)付近  
⑥ 鹿嶋の海岸を守る会 会長笹沼さん  
☎ 090-8042-1708

### かしま環境ネットワーク「エコ 広場」開館日変更のお知らせ

毎週土曜日午後12時に開館していた「エコ広場」は10月をもって終了しました。今後は体験学習や見学会、て～ら祭などのイベント時に一般開放します。  
⑥ かしま環境ネットワーク  
☎ 080-5514-0528  
📧 kashima.kankyo@gmail.com

### 司法書士による 全国一斉労働トラブル110番

🕒 11月26日(日)10:00～17:00  
[相談内容] 労働相談全般、借金問題、住居問題、離職者支援制度の紹介など  
[相談電話番号] 0120-610-787  
⑥ 茨城青年司法書士協議会  
☎ 0296-48-9107



## 講座

### 腹式・胸式呼吸で腹筋強化！ 吹矢教室 参加者募集

🕒 11月22日(水)・29日(水)、12月6日(水)10:00～12:00(全3回)  
所 まちづくり市民センター(中央公民館)体育館  
⑤ 600円(会員300円)  
④ ⑥ かしまスポーツクラブ事務局  
☎ 82-9042

## 公設鹿島地方卸売市場 秋の元気いっぱい市

🕒 11月25日(土)10:00～12:00(雨天時は縮小開催)  
所 公設鹿島地方卸売市場(神栖市居切660番地3)  
[内容] 模擬セリ、各種特売、抽選会など  
⑥ 公設鹿島市場まつり実行委員会(公設鹿島地方卸売市場内) ☎ 92-1355  
🏠 http://www.kcj.or.jp/

## 第31回茨城県少年少女合唱祭 歌はともだち

🕒 12月3日(日)12:30～(開場12:00)  
[出演] かしま少年少女合唱団「虹Kids」、INASHIKI少年少女合唱団など県内8市町村で活動している少年少女合唱団  
所⑥ 鹿嶋勤労文化会館 ☎ 83-5911



## ミニ博物館ココシカからの お知らせ

◇展示「吊るし飾り・手まり展」  
🕒 11月28日(火)～平成30年1月10日(水)  
◇第15回ココシカつれづれ草「鬼とは」  
🕒 12月3日(日)13:30～15:30  
所⑥ ミニ博物館ココシカ ☎ 94-8161

## ひきこもりがちな青年と家族 の交流「いも堀り・いも煮会」

🕒 11月21日(火)10:00～※雨天順延。  
⑤ 200円  
所④ ⑥ 福祉楽農園(津賀1714)  
☎ 69-6331(7:00～8:00のみ対応可)

## どなたでもご参加ください 茨城県立盲学校 学校公開

🕒 11月23日(木・祝)9:40～15:10(受付9:00)  
[内容] 学校説明、授業参観、施設見学、点字体験、個別相談(希望者のみ)など  
所④ ⑥ 茨城県立盲学校  
☎ 029-221-3388 📠 029-225-4328

広告

広告

# KASHIMA 光のアート・ギャラリー2017

今年もJR鹿島神宮駅前が約8万球の電球で彩られます。美しいイルミネーションをぜひご覧ください。

時 12月8日(金)～平成30年1月8日(月・祝) 17:00～23:00  
※12月31日(日)は、翌1月1日(月・祝) 6:00まで点灯します。

所 JR鹿島神宮駅前周辺  
問 商工観光課

◆◆イベント◆◆

○12月8日(金)17:00～点灯式、17:45～ミニコンサート  
○12月22日(金)17:00～クリスマスコンサート  
※「ミニコンサート」および「クリスマスコンサート」は、かしま少年少女合唱団「虹Kids」が出演します。

## ◇12月定例会市議会◇

開催日	内容
1日(金)	本会議・開会
6日(水)	本会議・一般質問
7日(木)	
8日(金)	
11日(月)	本会議・質疑 予算決算常任委員会
12日(火)	予算決算常任委員会
13日(水)	常任委員会
15日(金)	本会議・閉会

○日程は変更になる場合があります。  
○会議はいずれも10:00からです。  
○一般質問の様子を、エフエムかしま(76.7MHz)とYouTube(インターネット)で中継します。

問 議会事務局

広げようかしまの食育

### あめしヨピ

## 「サケのフライパン ちゃんちゃん焼き風」



**材料(4人分)**

生サケ(切り身).....4切  
サツマイモ.....120g  
タマネギ.....80g  
ニンジン.....80g  
キャベツ.....120g  
シメジ.....40g  
マイタケ.....40g

みそ.....大さじ2  
しょうゆ.....小さじ2

砂糖.....大さじ1  
みりん.....大さじ1  
酒.....大さじ1  
サラダ油.....大さじ1  
バター.....12g

**作りかた**

- ①サケは2～3等分に切っておく。
- ②サツマイモは皮をむいて5～7ミリの細切りにする。キャベツ一口大、ニンジンは皮をむいて薄めの短冊切り、タマネギは薄切りにする。シメジとマイタケは石づきをはずして食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、サツマイモ、ニンジン、タマネギを炒める。軽く火が通ってきたらフライパンの周りに寄せ



て、真ん中でサケを皮を下にして焼く。

④軽く焼き色がついたら、ひっくり返してキャベツ、シメジ、マイタケをサケの上ののせ、Aのタレをかけて蒸し焼きにする。

⑤野菜に火が通ったらそっと混ぜ、仕上げにバターを加える。

【1人分】  
エネルギー 250kcal  
たんぱく質 18.7g  
脂質 9.1g 塩分 1.6g

● 調理・協力/鹿嶋市食生活改善推進連絡協議会

[市の花] はまなす 

[市の木] 松 

[市の鳥] きじ 

**鹿嶋**

広報

平成29年11月15日No.560

【発行】鹿嶋市 〒314-8655 茨城県鹿嶋市大字平井1187-1  
【編集】政策企画部 秘書広報課 ☎ 0299-82-2911(代表) ☎ 0299-82-0789  
http://city.kashima.ibaraki.jp/  
hisyo1@city.ibaraki-kashima.lg.jp



スマートフォン用

