

3月の納期

・上下水道料金 ……1・2月分

粗大ごみ収集日

| 申込日 | 収集日 |
|-------------|------|
| 3/8 ~ 3/12 | 3/24 |
| 3/23 ~ 3/26 | 4/7 |
| 4/5 ~ 4/9 | 4/21 |

携帯版「もりやクリーンカレンダー」
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

4月のし尿収集日

| 日 | 区 分 |
|----------|---------------|
| 1 2 5 | 大井沢地区 |
| 7 8 9 | 大野地区 |
| 12 13 14 | 高野、乙子、南守谷地区 |
| 19 20 - | 原、原本町、北園 |
| 22 23 - | 小山、奥山新田、奥山本田、 |
| 26 27 - | 辰新田、同地、赤法花 |

休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院（小児科除く）
 ☎0297-78-6111
 取手協同病院（小児科：水曜日除く）
 ☎0297-74-5551
 総合守谷第一病院（小児科：水曜日）
 ☎45-5111

人口と世帯数

平成22年2月25日現在

| 前月比 | |
|--------|----------------|
| 世帯 | 22,435戸(+40戸) |
| 人口 | 61,202人(+104人) |
| 男 | 31,001人(+39人) |
| 女 | 30,201人(+65人) |
| 昨年同月人口 | 59,466人 |

モバイル！ もりや

携帯電話から市の情報を入手できます
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/>

◆主な内容◆

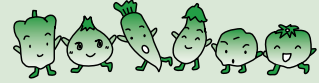
- ・もりやクリーンカレンダー
- ・子育てカレンダー
- ・図書館蔵書検索
- ・バス及び鉄道時刻表
- ・スポーツ施設予約
- ・緊急診療案内



食育だより

Vol.43

考えてみよう！「食」のこと



乾物を食べましょう！

担当 保健センター・学校給食センター・児童福祉課

切り干し大根やひじき、干しいたけなどの乾物をおうちで食べていますか？ 給食訪問で教室に行くと、小学校高学年でも「切り干し大根、初めて食べた！」という声を聞きます。調理に時間がかかる、もどすのが面倒…というのが乾物のイメージでしょうか。乾燥させた食品は、日の光を浴びて、栄養をギュッと凝縮しています。ぜひ、食べてほしいと思います。

☆鉄分たっぷり！貧血予防

切り干し大根、ひじき、きくらげ、高野豆腐 など

☆カルシウムの吸収アップ！ ビタミンD

干しいたけ、きくらげ など

☆おなかスッキリ！食物繊維

切り干し大根、ひじき、きくらげ、干しいたけ など



乾物は、保存がきくので、あと一品というときに使えますよ。水戻しが基本ですが、ぬるま湯やお湯でも大丈夫（物によっては、熱湯だと崩れます）。気軽に使ってみましょう。

- ・切り干し大根は、煮物のほかにサラダや味噌汁に入れて
- ・ひじきの煮物が残ったら、ごはんにかけて「ひじきごはん」に
- ・わかめやひじきを使って「海藻サラダ」でさっぱりと
- ・干しいたけを汁物に入れると、いいダシが出ますよ
- ・切り干し大根やひじきの煮物は、冷めてもおいしい

守谷市役所

〒302-0198 守谷市大柏 950-1

☎0297-45-1111（代表）

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

発行者 守谷市長 会田 真一

編集 守谷市役所総務部秘書課