

さつまいもと根菜のスープ

材料(4人分)

さつまいも……………中1本	A	水……………600cc
人参……………100g		ブイヨン……………1個
玉ねぎ……………100g		
かぶ……………100g		
ベーコン(厚切り) ……50g		
バター(有塩)……………20g		

作り方

- ①さつまいもは1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)にして、水にさらす。
- ②人参、玉ねぎは2~3mmのうす切り、かぶはくし切りにする。ベーコンは1cm角に切る。
- ③鍋にバター、水気をきったさつまいも、人参、玉ねぎ、かぶ、ベーコンを入れて、炒める。
- ④全体に油がまわったら、Aを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。



……… 食事バランスガイド ……

主食(ごはん、パン、麺)	0
副菜(野菜、きのこ、海藻料理)	2.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは

栄養成分(1人分)	
・エネルギー	202kcal
・たんぱく質	3.1g
・脂質	9.2g
・塩分	0.8g

笠間焼うつわプレゼント

11月号締め切り:11月30日(木)必着

【笠間焼の提供】^{しばた}柴田 ^{ゆうこ}裕子(石井) サイズ:約14cm×約14cm
撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課までがき(持参可)でお申し込みください。
※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。



子育て短期支援事業 (児童のショートステイ事業) を始めました

平成29年10月から、市内在住の保護者が児童を一時的に養育できない場合、市が委託している乳児院や児童養護施設等で、児童の保護・養育を行う「短期入所生活援助(ショートステイ)事業」を開始しました。

【例えば…】

保護者が「仕事で出張に行かなくちゃならない」「病気で入院することになった」「育児に疲れた。リフレッシュしたい」などの理由で、児童の養育が困難になった際に利用できます。

利用期間は1回あたり原則7日間。利用料は所得要件により一部負担があります。詳しくは子ども福祉課児童支援グループへ問い合わせください。

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com> 問い合わせ: 笠間キッズ館 TEL0296-77-8340
かさまぽけっとアドレス <http://kasama-pocket.jp> 問い合わせ: 子ども福祉課 TEL0296-77-1101(内線162)

人口と世帯数

《常住人口10.1現在》
() 内は前月比較

- 人口: 75,698人(-44人) 男37,040人(-26人) 女38,658人(-18人)
- 世帯数: 28,603世帯(+17世帯) ●9月の出生数: 39人 ●9月の死亡数: 60人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。
○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile>