

かさま食彩

毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？

コーンとズッキーニの冷トロスープ

材料（4人分）

とうもろこし・塩ゆで … 1本 (50g) 固形ブイヨン … 1と1/2個
※冷凍コーン50gでも可 うすくちしょう油 … 小さじ1/3
ズッキーニ(1cm角切り) … 1/2本 A 片栗粉 … 大さじ1と1/3
ミニトマト(4つ切り) … 6個 水 … 大さじ2
水 … 400ml

作り方

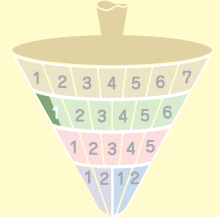
- ① とうもろこしは包丁で粒をそぎ取る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらブイヨン、ズッキーニをいれ、中弱火で5分位煮る。
- ③ ②に、①とミニトマト、うすくちしょう油を加え、1分位煮る。
- ④ 火を止め、Aを混ぜ合わせたものを鍋に回し入れ、よく混ぜる。再び火をつけて、沸騰させる。
- ⑤ 氷水で冷やし、器に盛り付ける。



……… 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、いも、海藻料理)	0.5
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	0
果物	0

詳しくは [食事バランスガイド](#) 検索



栄養成分（1人分）

・エネルギー	33kcal
・たんぱく質	0.9g
・脂質	0.3g
・塩分	0.7g

笠間焼うつわプレゼント

8月号締め切り：8月31日(金)必着

【笠間焼の提供】^{やました ひろし}山下 広(筑西市) サイズ：約14cm×13.5cm

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、はがき(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。



かさまぽけっと

子育て支援のページ

112

授乳やおむつ交換ができる店舗、公共施設等を子育てバリアフリー施設「あかちゃん・ほっと！ルーム」として登録し、保護者が安心して外出できるよう広く周知することで、子育てにやさしいまちづくりを推進しています。登録施設には、認定ステッカーを配布し、入口など利用者がわかりやすい場所に掲示しています。

★あかちゃん・ほっと！ルーム認定施設一覧★



授乳・おむつ交換

伊勢基友部スクエア 笠間市総合公園
岩間B&G海洋センター 笠間ショッピングセンター
茨城県陶芸美術館 笠間図書館
笠間工芸の丘 子育て支援センターかんがー
笠間市民体育館 子育て支援センターくりのこ
笠間市児童館 子育て支援センターみつばち

地域医療センターかさま
地域交流センターいわま
地域交流センターともべ
地域福祉センターともべ
友部図書館
バースデー友部店



おむつ交換

あたご天狗の森スカイロッジ
岩間駅(あいりーど)
ウェルシア薬局新友部店
ウェルシア薬局友部旭町店
笠間公民館
笠間市役所 本所

カスミ岩間店
カスミ笠間店
北山公園休憩施設
ココス笠間寺崎店
ココス友部店
穴戸駅前トイレ

しまむら笠間店
市民センターいわま
友部駅(友部南北自由通路)
友部公民館
ばんどう太郎友部店
ホームセンター山新笠間店
ホームセンター山新友部店



認定ステッカー

※施設の詳細は、かさまぽけっとHPをご覧ください。

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7.1現在》
() 内は前月比較

●人口: 75,080人 (-71人) 男 36,743人 (-38人) 女 38,337人 (-33人)
●世帯数: 28,816世帯 (+2世帯) ●6月の出生数: 35人 ●6月の死亡数: 82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>