



広報みなみそつま
平成23年1月1日発行

編集・発行
南相馬市市長公室
〒975-1868 南相馬市原町区本町二丁目27番地
☎0244-2415238(直通) FAX(0244)2415229

配布
小高区…地域振興課
鹿島区…地域振興課
原町区…地域振興課
☎0244-441112
☎0244-441110
☎0244-2415302

(和田)

PRINTED WITH SOYINK™ この広報紙は再生紙とエコマーク認定大豆油インキを使用しています。

簡単レシピで 食ッKing



原町区食生活改善推進員おすすめ
大根とたらのおろし酢和え

1人分の栄養価 エネルギー 50kcal たんぱく質 5.0g
脂質 0.2g 塩分 0.3g

材料 (4人分)
生たら……………100g
みつ葉……………1/3束
大根……………200g
ゆず(皮をスライス)…少々
いくら……………少々

合わせ酢
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2弱
塩……………ひとつまみ

作り方

- ①生たらは熱湯でゆでて、冷ましてから身をほぐす。
- ②みつ葉はさっとゆでて冷水にとり、水気をきって2～3cmの長さに切る。
- ③大根はおろして、軽く水気を切る。
- ④合わせ酢を作り、①～③の材料を混ぜ合わせ、ゆず、いくらをのせる。

ひとことアドバイス!



鹿島区や原町区北部の浜沿いの地域でお正月料理として作られるものです。
あっさりとした一品ですが、いくらをのせることで豪華になりますよ。

人口と世帯数

平成22年12月1日現在
(かっこ内は前月比)

70,522人 (-5人)
[男] 34,156人 (-3人)
[女] 36,366人 (-2人)
23,370世帯 (+7世帯)

※平成22年国勢調査の結果は反映されていません。

11月中の動き 転入 88人 転出 64人
出生 41人 死亡 70人

問合せ 情報政策課統計係 ☎245213

南相馬市立総合病院

19時～22時

夜間小児救急外来

受診される前に電話でお子さんの様子をお話ください。

☎223181



編集後記

昨年、広報1年目としてカメラの使い方や記事の編集など広報紙作りの「いろは」を学び、無我夢中で取り組んだ1年でした。また、1日号のタウントップピックスを担当し、様々なイベントの取材を通して「地域のきずな」や「まちづくり」に掛ける思いの深さを実感しました。
写真の腕前などは半人前ですが、今年も地域で活躍する皆さんの姿を精一杯お届けしたいと思います。

地元で根付く
企業を紹介

わが社自慢!



知リーズ①

松永牛乳株式会社

所在地

原町区上渋佐字原田159

従業員数

60人

事業内容

牛乳製造、
アイスクリーム製造販売



東北有数の牛乳・冷菓工場に

わが社では、牛乳やアイスクリームなどを製造し、学校やスーパーなどに卸しています。工場で製造した製品が他県で販売されているのを見つけたときには、やりがいを感じますね。

製品の衛生管理には、特に力を入れていますよ。今後も製造技術や衛生管理技術を磨いて、東北有数の牛乳・冷菓工場となることが目標です。



取締役品質保証部長

井上 緑也さん