



広報みなみそうま  
平成21年1月1日発行

編集・発行  
南相馬市市長公室秘書広報課  
〒975-1868 南相馬市原町区本町二丁目27番地  
☎0244-241522(直通) FAX0244-231742

配布  
小高区…地域振興課 ☎0244-441211  
鹿島区…地域振興課 ☎0244-461211  
原町区…地域振興課 ☎0244-241530

## ク 簡単レシピで 食ッKing



原町区食生活改善推進員おすすめ  
**豚肉とりんごの蒸し煮**

1人の栄養価 エネルギー 192kcal たんぱく質 9.2g  
脂 質 9.8g 塩 分 0.6g

### 材 料 (4人分)

豚薄切り肉(肩ロース)…200g 玉ねぎ……………80g  
りんご(紅玉)……………1個 白ワイン……………40cc  
レモン……………1/2個 塩、こしょう……少々

### 作り方

- ①りんごを洗い、皮をつけたまま、いちょう切りにする。
- ②レモンはよく洗ってから薄い輪切りを4枚切り、残りは汁を搾る。
- ③豚肉を食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④鍋又はフライパンに玉ねぎ、豚肉、りんご、レモンの順に重ねて入れ、塩、こしょうを振ったあと、白ワインとレモンの搾り汁を加え、ふたをして中火に掛ける。
- ⑤湯気が上がったたら弱火で10分程度蒸し煮にする。

### ひとことアドバイス!

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立ちます。りんごの酸味と甘さが豚肉によく合う一品です。



## 人口と世帯数

平成20年12月1日現在  
(カッコ内は前月比)

71,208人(-63人)  
[男] 34,436人(-16人)  
[女] 36,772人(-47人)  
23,308世帯(-26世帯)

11月中の動き 転入 87人 転出 118人  
出生 41人 死亡 73人

問合せ 情報政策課統計係 ☎245213

## 南相馬市立総合病院 夜間小児救急外来

毎日19時から22時  
☎223181

## 編集後記

皆さんは、干支を順番に最後まで言えますか。子、丑、寅…この辺りまでは言えても、段々怪しくなってくる方もいるのではないのでしょうか。

わたしは、子どもに十二支の話の本を何度も読んであげているうちに、話の中身を暗記してしまっただけで、ぼちぼちです。

今年は丑年です。ときにはモウ烈に頑張ってみたり、ときにははのんびりと反芻して過ごしたりしながら、角は突き合わずに仲良く暮らしたいものです。(石川)

## わたしたちの学校です

市内の小・中学校を児童・生徒の代表が紹介します。

### ⑨ 真野小学校

児童数：70人  
所在地：鹿島区小島田字原畑3



▲迫力の響き「万葉太鼓」



### 子どもたち同士でつなぐ伝統

真野小では「万葉太鼓」が学校の伝統として受け継がれていて、毎年12月ごろになると6年生が指導者となり、4年生や5年生へ演奏の仕方を伝えています。万葉太鼓は腰を落とした姿勢で太鼓を打つため、初めのうちは足が痛くなるなど練習が辛いときもありますが、みんな慣れてくると、躍動感のある動きと波のうねりのようなリズムが大好きになります。



えんどう あやか  
遠藤 肖華さん(6年)

### 「清掃日本一」を目指して

わたしたちは、毎日使っている校舎に感謝の気持ちを込めて、隅々までいねいに掃除しています。清掃の班では、高学年は低学年にほうきやぞうきんの使い方を教えています。「清掃日本一」という目標は、児童の中から自然にできた合言葉で、清掃の時間はだれもふざけることなく、静かに集中して心を磨くつもりで掃除しています。



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。