

？ 広報アンケート

あなたの意見や感想を聞かせてください！

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

桜鯛と春野菜の
マリネサラダ

Vol.70

3名

舞鶴を中心とした 春から初夏の野菜セット

西舞鶴の平野屋商店街にある「プロ目利きの八百屋さん」。こだわりの野菜や果物、ハーブなど取り揃えは200品目以上。作りたい料理や産地、値段など要望に応じたものを提供しています。コロナ禍だからこそその宅配の個別相談も受け付け中。
舞鶴を中心とした新鮮でおいしい野菜や果物の詰め合わせをぜひご賞味ください！

今月のプレゼント



【提供】泉食料品店（平野屋39番地、☎75・1928）

【広報まいづるアンケート】

1. 「広報まいづる」の内容の満足度は、次のうちどれですか？
①大変良い ②良い
③不満 ④大変不満
2. 広報まいづる4月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
3. 広報まいづるでどんな特集を読みたいと思いますか？

【応募方法】

「はがき①625・8555（住所不要）舞鶴市役所広報広聴課あて」か「市ホームページ」応募フォーム（左コードからアクセス可）で①アンケートの回答②住所③氏名④フリガナ⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙や市政への意見などを記入し、4月25日（月）消印有効までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全てのアンケートに回答があった人の中から抽選で決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。
※いただいた感想や意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。



1人分約155kcal 塩分約0.7g
舞鶴の食材：マダイ、玉ネギ、カブ、水菜、ニンジン

材料（4人分）

- ◇マダイ（刺身用）…200g
- ◇玉ネギ…100g
- ◇カブ…140g
- ◇水菜…80g
- ◇ニンジン…40g
- ◇レモン…16g
- ◇オリーブ油…大さじ2
- ◇穀物酢…大さじ2
- ◇塩…小さじ2分の1
- ◇コショウ…少々

①

- ### 作り方
- ①マダイは厚さ5mmの斜め削ぎ切りにする。玉ネギとカブは厚さ3mmの薄切り、水菜は長さ4cmに切り、ニンジンは長さ4cmの千切りにする。レモンは薄い半月切りを4枚つくる。
 - ②ジッパー付きの保存袋に①を混ぜ合わせ、①を加えて①が全体にいきたるのように軽く混ぜ、空気をしっかり抜いてジッパーを閉じ、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。
 - ③ボウルに取り出して全体を軽く混ぜ合わせ、味が薄ければコショウ、レモン汁で味を調え、器に盛りつける。

春先のマダイは初夏にかけて産卵期を迎えるため、餌をたくさん食べるようになり、繁殖を控えた雌の体はピンクに色付きます。ちょうど桜が咲くころにピンク色になるため桜鯛と呼ばれています。別種に小魚の桜鯛も存在しますが、市場で見かける桜鯛はほとんどがマダイです。

【協力】谷口久美子（食生活指導士）



まいづる花図鑑

【協力】瓜生勝朗

Vol.183



ザイフリボク（シデザクラ）（バラ科）

岩手県以南の山地の雑木林に生える落葉小高木。高さは5〜10mほど、樹皮は灰褐色で成木には灰褐色の筋がある。葉は長さ4〜7cm、幅2.5〜4cmの楕円形で縁には細かい鋸歯がある。若葉の裏には白色の軟毛が密生するがのちに無毛となる。春、枝先に白色の五弁花を10個ほど付ける。花弁は長さ1.5cm、幅5mmの狭楕円形。名前の由来は「采振木」で花の形を武將の使う采配に見立てたもの。別名「シデザクラ」はしめ縄につける「白木綿」や紙の四手に見立てたもの。

歓迎訪問や、本市で過去最悪の水害をもたらした昭和28年台風13号による被災者への慰問などが評価され、優良社会福祉地区として全国社会福祉協議会会長表彰を受賞されたこと。まさに舞鶴市は、70年前からボランティア活動の先進地域として歩んできた。

今日の社協事業にボランティアを行う舞鶴市ボランティアセンターがあり、約60グループ約1,000人の方々が登録されている。舞鶴市のボランティア精神は、自分にハンディがあっても「より困難な立場の人のお手伝いをしたい」との気持ちで活動されている方が多いが、担い手の高齢化に加えて支援を要する方が増加している今、新たな対策が必要な時代となっている。



広報通信

「広報アンケート」を紹介！

◆応募件数（3月9日時点）

54件（フォーム42件、はがき12件）

◆2月号の人気記事

- ◇1位：地名には由来・歴史があった30票
- ◇2位：まいづる元氣人（10票）
- ◇3位：主要地方道小倉西舞鶴線7選
市内の地名の由来を紹介した記事に票が集まりました。「長く舞鶴にいらが知らないことも多く、興味深く読めた」「疑問に思っていたことが分かり、長年のややもやが晴れた」などと初めて知った、勉強になったなどのコメントが多くありました。

2位のまいづる元氣人には読んで手紙を出そうと思った。これも縁だと思った「涙ぐんでしまった」などのコメントがありました。

◆2月号広報アンケート

「こんな時にながりを感じますか？」

多くのコメントは「災害や病気になった時などの困った時」散歩中に会おうとあいいさしたり、近所や知り合いと話す時などの何気ない時でしたが、中には「知り合いの知り合いが実はつながっていて、舞鶴ってせまい、実は知り合いばかり」といったコメントや「知らない人同士だけが人を介抱している場面に出くわした時」と舞鶴市民の温かさを感じることができたコメントもありました。

《広報広聴課》

KYOTO COOP コープの宅配

ワンコインセットの
お申込みは **4/22(金)まで**

4品セット (税込み1,400円相当) が **One Coin 500円** でお試しいただけます。

※初めて京都生協の「宅配」を検討される方に限ります。
※ご利用は、1世帯1回1セット限りとさせていただきます。

京都生協コールセンター
0120-11-2800
受付時間：月～金曜 / 午前8:45～午後9:00
土曜 / 午前9:00～午後5:30(日曜休業)

長崎風
ちゃんぽん
634g (2食)

具たっぷり
豚まん
400g (5個)

北海道の
ナチュラル
カットポテト
350g

国産若鶏からあげ
300g

スマホからはこちら