



下妻市食生活改善推進員おすすめ

おいしいヘルシーレシピ



かむ力をつけよう！ ゴロゴロ野菜のキーマカレー



調理時間
30分
以内

■ 作り方

- 1 玉ねぎ、エリンギ、なす、ズッキーニ、パプリカを1.5cm角に切る。
- 2 鍋に油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- 3 水50mlとカットトマトを加えて3分ほど煮る。
- 4 火を止めてカレールウを割り入れて溶かし、ミックスビーンズを加え、再び弱火でときどきかき混ぜながらとろみがつくまで4～5分煮込む。
- 5 ご飯に盛り付けて出来上がり。

■ 1人分栄養量

エネルギー 562kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 16.5g
食塩相当量 2.0g



■ 材料（約4人分）

ごはん 茶碗 4杯
合いびき肉 200g
サラダ油 小さじ 1
玉ねぎ 1個
エリンギ 1本
なす 1本
ズッキーニ 1/2本
パプリカ（黄）..... 1/2個
ミックスビーンズ 1パック
カットトマト 1/2箱
カレールウ 1/2箱

Point!

野菜を大きめに切ることがかむ回数アップ！たんぱく質も野菜も摂れて、栄養満点なメニューです。



購入できるのは
宝くじ公式サイトだけ！
今すぐ会員登録



お問い合わせ先

宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料）
TEL 011-330-0777（有料）

宝くじ
公式サイト

いつでも買える。秒で結果でる。

Quick One
クイックワン



左から渡辺副市長、井上さん

温かいご支援ありがとうございました

5月に株式会社井上フードの代表取締役 井上誠さんから、地域の活性化を目的として下妻市に1,000万円の寄付をいただいたことを受けて、6月26日に市役所で贈呈式が行われました。

今回の寄付について井上さんは、「旧砂沼サンビーチ跡地や粉ワリ・ドームしもつまなど、下妻市の未来のために役立ててほしい。誰も取り残されることなく支え合い、市民が誇りを持てるまちづくりを前に進めていただきたい」と話していました。

いただいた寄付金は、今後のまちづくりに大切に活用してまいります。温かいご支援、心より感謝申し上げます。

☎ 都市整備課

食品寄付にご協力ください！



きずなBOXって？

社会的支援を必要とする生活困窮世帯や福祉施設等に食の支援を行うことを目的に、NPO 法人フードバンク茨城が展開する常設型の食品預かりBOXです。ご家庭で消費しきれない食品を寄付いただくことで、社会的支援を必要とする方を支援し、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量を減らすことにつながります。

寄付いただきたい食品

お米（玄米可）、乾物（パスタ・乾麺など）、缶詰、瓶詰め、インスタント食品、レトルト食品など
※食品は、常温管理できるもので、未開封かつ賞味期限がなるべく2か月以上残っているもの

「きずなBOX」設置場所

市役所庁舎1階 総合案内前、市立図書館、下妻公民館、千代川公民館、大宝公民館、福祉センター砂沼荘

寄付の実績

令和7年4月から令和8年3月末までに、491.47kgの食品をいただき、支援を必要としている方に届けることができました。ご協力くださいました皆様に、御礼申し上げます。



「第44回市民清掃デー」を実施しました

5月31日（日）、市内全域で「第44回市民清掃デー」を実施しました。今年も自治会や小中学校、17社の事業所を中心に、多くの方々が参加しての実施となりました。地域の道路や河川、公園などで、ごみ拾い等の環境美化活動により、街がきれいになりました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



SENAMI GAKUIN

下館校 筑西市乙924 ☎0296-25-0001
下妻校 下妻市小野子町1-66 ☎0296-43-2000
結城校 結城市下り松3-2-4 ☎0296-48-6828
古河校 古河市本町1-2-1 2階 ☎050-5799-8378



お問い合わせ・お申込みは
ホームページのメールフォームまたは
お電話にてご連絡ください。
<https://www.senami.co.jp/>

夏期講習

前期 開催中
後期 8/17(月) START!

校舎見学会 随時開催



2026年度 公立中高一貫校合格実績

下妻一高附属中 下館一高附属中
[定員35名] **20**名 [定員35名] **27**名

2026年度 高校合格実績

土浦一高 **1**名 下妻一高 **50**名
竹園高校 **4**名 下館一高 **47**名
栃木高校 **1**名 石橋高校 **1**名