

### 今月の主な話題

- 2-5 菊池地域合同特集 私たち、成人になります！
- 6 日本経済の安全保障を担う～TSMCの進出と伸びる菊陽～ vol.2
- 8 新型コロナワクチン接種情報
- 9 区域内に住む人は手続きが必要です
- 20 健康増進施設 にんじむ 体験レポート

広報まぐよう3月号に掲載している行事や催しは新型コロナウイルス感染症の影響で延期や中止の場合があります。参加の際は、各問い合わせ先にご確認ください。

町の新型コロナウイルス感染症に関する最新情報はこちら➡



## 農家×学生

## 恋する野菜



過去レシピは  
こちら♡



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚網大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

### 白ワイン香る！白身魚のトマトソース

#### 【材料】(2人分)

〈1人分227kcal 塩分1.5g〉

|           |        |
|-----------|--------|
| にんにく      | 1片     |
| 玉ねぎ       | 1/2個   |
| ミニトマト     | 10個    |
| タラ(白身魚)   | 2切れ    |
| 塩         | 少々     |
| 白ワイン(下味用) | 大さじ1   |
| オリーブ油     | 小さじ1   |
| パセリ(乾燥)   | 適量     |
| A 白ワイン    | 10ml   |
| 水         | 70ml   |
| コンソメ      | 小さじ1/2 |

#### 【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎを薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② タラの水分をキッチンペーパーでとり、塩ひとつまみ、白ワインをかけ5分おく。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブ油をひき、①のにんにくを入れ香りがたったら、玉ねぎとミニトマトを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎが半透明になったら端によせ、②のタラの皮目を下にして焼く。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら裏返し、Aを入れ中火で加熱。
- ⑥ 煮立ったら弱火で5分ほど加熱。途中で煮汁を回しかけ、タラに火が通り、味がなじんだら火を止める。
- ⑦ 器に盛って、パセリをかけたら完成。

\*白ワインがなければ、料理酒でもよいです。



トマト農家 上田 喜久雄さん(中代)

ミニトマトは、リコピンなどの栄養を多く含んでいます。直接食べる方が主流ですが、実は他の食材と一緒に食べることでより一層おいしさを感じられます。今月のレシピの白身魚のような淡泊な味とは特に相性がいいですね。



ミニトマトは、健康食品として注目されています。サラダなど生で食べるのもいいのですが、煮て食べてもおいしいです。魚との相性も抜群で、おしゃれなメインディッシュになります。

てらもと かえで  
寺本 楓さん  
尚網大学  
生活科学部4年



### 表紙の写真



3月3日はひな祭り。日本において女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。白鈴保育園に飾られているひな人形を前に園児9人を撮影しました。ニコニコ笑顔で童謡、「うれしいひなまつり」を歌ってくれました。

### 編集後記

もう3月になるかと思うと1年があっという間で驚くばかりです。そろそろ富士フィルム九州沿いの春めき桜が咲く頃でしょうか？撮影に出かけますので広報の腕章を見かけたらぜひ撮影にご協力ください。今月号の特集は成年年齢の引き下げ(2～5ページ)。菊池地域(菊池市、合志市、大津町)の広報担当者と合同で作った記事です。成人になる人も新成人の周囲の大人の皆さんにも読んでほしい記事です。各担当者はそれぞれ上手に編集していたので今後の参考にし、広報まぐようをより魅力的な冊子にしていきたいです。(新屋)

### 配布についての問い合わせ

広報まぐようコールセンター  
☎0120(935)667  
(午前9時～午後6時 土/日/祝は除く)



## 誕生日

3月

### 菊陽べる保育園



あかほし か いと  
赤星 佳弦さん  
(南花立)  
平成31年3月5日生まれ

ダンスや体操など体を動かすことが大好きな笑顔の似合う男子。明るくて、優しくみんなの人気者です。



おおつか み お  
大塚 美桜さん  
(ハ久保)  
令和2年3月31日生まれ

お手伝いがとっても上手な女の子。よく掃除機をかける真似や台ふきのお手伝いを進んでしてくれます。



令和4年1月末現在  
( )内は前月比

| 人口  | 43,355 (+20) | ●出生／41  |
|-----|--------------|---------|
| 男   | 21,279 (+14) | ●死亡／26  |
| 女   | 22,076 (+6)  | ●転入／189 |
| 世帯数 | 18,518 (+25) | ●転出／182 |