



問 環境政策課 ☎内線1563

Hさん家(上柏田)
ミナミちゃん(メス推定3歳)



譲渡会でスタッフさんからの紹介で出逢い、我が家へ来て1カ月。我が家のアイドルミナミちゃん。
膝抱っこが大好きでニャアニャアよくお喋りするミナミちゃん。毎日がミナミちゃん中心の生活になり癒されています。

猫は室内で飼いましょう

牛久市動物の愛護及び管理に関する条例では「猫の飼い主へ向けた室内飼養の努力義務」が定められています。平成27年度は市内で356頭の動物遺体回収がありました。その内192頭が猫です。屋外へ出かける猫は、ケ

ンカやえさ場の共有で感染症の危険にさらされたり、排泄行為で近隣住人とのトラブルの原因になります。また、いらぬ虐待にも遭遇します。
猫にとって安全で良好な生活環境を整えられるのは飼い主だけです。生理・習性・生態をよく理解し、室内飼育に努めてください。

掲載わんにゃん募集中！ 環境政策課までご連絡ください

ドッグラン 7月10日(日)・13日(水)・27日(水)
市民無料開放日 AM9:00~11:00

問 ツインギー・アンド・パラダイス(猪子町832-5) ☎886-6616
この事業は、ツインギー・アンド・パラダイスのご厚意により、無償で行っています。利用条件がありますのでお問い合わせください。



毎月19日は食育の日「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉

しあわせをよぶ
レシピ

問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744



ピリ辛味で食欲増進 **なすと豚肉のスタミナ丼**



私は、食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」の一員、なすのファールちゃんです。つやつやとした紫色の皮に含まれている成分「ナスニン」は、なすをおいしそうに見せるだけでなく、血管をきれいにし、動脈硬化を予防する働きがあるとされているよ。なすは、皮つきのまま調理するのがおすすめだよ。



【材料】(2人分)

- なす…………… 250g
- 豚小間切れ肉…… 200g
- にんにく…………… 1かけ
- しょうが…………… 1かけ
- 万能ねぎ…………… 20g
- みそ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1
- オイスターソース… 小さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- ごはん…………… 300g

A

【作り方】

- ① なすは、2cm幅の半月切りにし、水にさらしてアクをぬいておく。にんにく、しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、弱火でにんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、さらに豚肉を加え強火で炒める。
- ③ 肉の色が変わったら水気をきったなすを加え、しんなりするまで炒め、最後に万能ねぎとAを加え煮からめる。
- ④ どんぶりにご飯を盛り、③をのせてできあがり。