

Nさん家(神谷) ミユウ(メス16歳)



15年前、子どもが拾ってきて我が家の一員となりました。とても人見知りなネコです。その割に、玄関のチャイムが鳴ると一番先に飛んでいき、人を見ると隠れます。元気で長生きしてね!

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 1月8日(日)・11日(水)・25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。



問 環境政策課 ☎内線1563

昨年、災害が各地であり、ペットも避難する事余儀なくされています。突然の災害は人にも動物にも大きなストレスがかかるので、日頃から次の2つの点に留意してください。

①慣れない避難所で、大勢の人や見知らぬ動物と一緒に生活では体調を崩しがちです。普段から健康状態に注意し、ブラッシングで抜け毛をとるなど動物の体の清潔を保ち、予防接種やノミなどの外部寄生虫の駆

除をしっかりと行いましょう。(狂犬病の予防注射をしていないと避難所へ一緒に移動できません)、②避難所で迷惑にならないようにむやみに吠えない、キャリーバッグやケージに慣らしておく、他人に友好的に接することができるとおきしつかけを普段からしておきましょう。これらは周りの人のためでもあると同時に、動物自身(ペット)のストレスを少なくすることにつながります。



毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活を目指しましょう

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



餅入り変わり春巻き

明けましてあめでございます。このコーナーでは、今年も「皆さんが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて塩分控えめ!簡単!おいしい!レシピをお届けします。



1人分(2本)
308kcal

今月は、とろーりとろけるチーズとお餅が入ったおもてなしにピッタリの春巻きをご紹介します。冷めるとお餅が硬くなります。どうぞ出来たてのパリパリをお召し上がりください。

【材 料】(5人分)

春巻きの皮……………10枚
餅……………150g
スライスチーズ
(とろけるタイプ)… 5枚
ちくわ……………5本
大葉……………10枚
コーン缶(粒)… 100g
水溶き片栗粉……………適量
サラダ油……………大6

【作り方】

- ①餅は1cm幅の棒状に、スライスチーズは半分に切る。ちくわは縦に2等分にしてから斜め薄切りにする。大葉は千切りに、コーンは汁気を切っておく。
- ②春巻きの皮をひし形に広げ、チーズ、コーン、ちくわ、大葉、餅の順に乗せて巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉でのりづけする。
- ③フライパンに大さじ3のサラダ油を熱し、春巻きを5本入れて両面がこんがり焼き色がつくまで3分ほど揚げ焼きにする。さらに大さじ3のサラダ油を加え、残りの春巻きも同様に焼く。
- ④春巻きを切り分けて、器に盛りつけてできあがり。

✿ このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました。