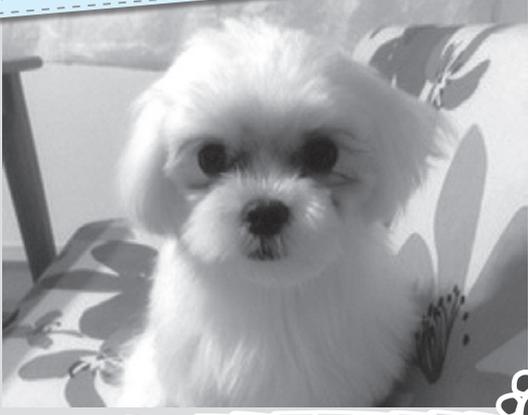


中本家(ひたち野東) あんず(メス1歳)



牛久市の譲渡会のご縁で出会ったのがあんずでした。初対面の時、小さく隅に隠れておもらしをするほど怖がりでしたが、今ではすっかりおてんばの女の子です。散歩とおもちゃが大好きで、家族を笑顔にしてくれます。

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 8月9日(日)・12日(水)・26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

牛久市では、ボランティアの協力を得ながら動物愛護事業を進めています。平成26年度、5251頭(犬2606、猫2645)の犬猫が茨城県動物指導センターへ収容され、その多くが、ガス室へ消えていきました。また、交通事故などで行政に回収された遺体の総数は7715体(犬576、猫7139)、この数字は大きく減ることはなく

毎年横ばいです。昔から捨てる理由の上位は飼い主の高齢化と引越越し、飼育動物の出産や病気で、動物犠牲の無いまちづくりのために私たちができることは何でしょうか？ちなみに平成26年度、牛久市民から動物指導センターへ送られた犬の頭数は13頭、猫は19頭。路上で回収された亡き骸は202頭(犬12、猫190)でした。

毎月19日は食育の日 おとも子どもも朝ごはんでスイッチオン！



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

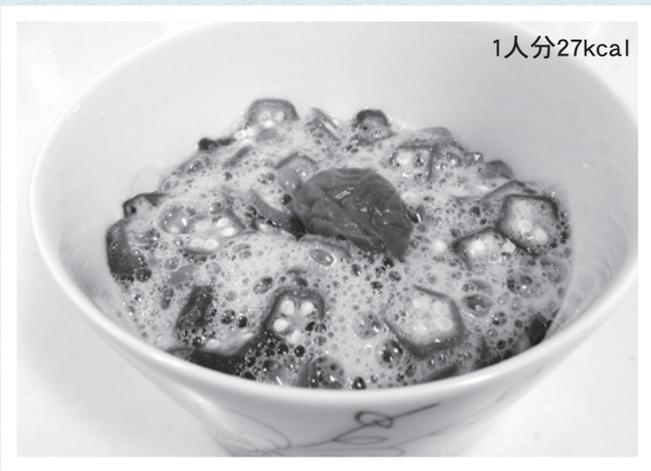
牛久市栄養士部会編

1日のスタートを応援!! 簡単! おいしい!



オクラのねばーるサラダ

今が旬のオクラと、栄養たっぷりの納豆、熱中症予防に効果的な梅干しを合わせました。ネバネバとさわやかな梅の酸味で、食欲の無い朝にもピッタリです。納豆のかわりにモロヘイヤを使ってもおいしいです。



【材 料】(4人分)

オクラ…10本、梅干し…大1つ、納豆…1パック

【作り方】

- ① オクラは、ゆでて輪切りにする。
- ② 梅干しは、種を取って細かく刻む。
- ③ 納豆と添付のタレを混ぜ、①と②を混ぜる。

一口メモ

オクラは、なるべく濃く鮮やかな緑色で産毛がしっかり残っているものが新鮮です。オクラのネバネバのもとになっているペクチンは、腸内の善玉菌を増やし、整腸効果や血中コレステロール値を下げる効果があります。