

Tさん家(栄町) カイ(オス)

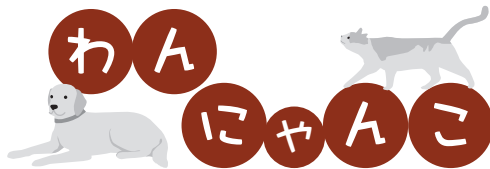


今年9月5日の譲渡会で出会いました。我が家に来た初日はキャリーに隠れて顔も見せてくれませんでした。今では良くなつき、膝に乗るようになりました。賢い、良い猫です。ボランティアさんの育て方が良かったのだと思います。こういう機会があり幸せです。ありがとうございました。

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 12月9日(水)・13日(日)・23日(水・祝)
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

寒い季節になり暖房器具を使用することが多くなると、動物と暮らすうえで気を付けてあげなければならぬのが、コタツの電気コードなどをいたずらしておきる感電事故です。コードが遊び道具にならないよう工夫が必要です。万が一、コードを噛んで事故が起きてしまったら、直ちに動物病院で診察を受け、数日は様子を観察しましょう。

また、高齢や病気で寝ている時間が長い子には、低温やけどの注意も必要です。身体の位置を変えてあげたり、電気カーペットやストーブなどの温度調節に気を配って事故を未然に防ぎましょう。



毎月19日は食育の日 おとな子どもも毎日食べよう！朝ごはん

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



ご馳走を食べる機会の多いこの時期におすすめ！

大根とりんごのサラダ



【材 料】(4人分)

大根…………… 400g
塩…………… 小さじ1
りんご(小)・レモン …… 各1個
パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
オリーブオイル…………… 小さじ1
こしょう…………… 適宜

大根は、「牛久市で生産量第1位」さらに「日本人が一番多く食べている」野菜です。寒さが増すことにみずみずしく甘味も増しておいしくなります。消化を助けてくれる酵素が豊富に含まれているので、胸やけや胃もたれ、二日酔いなどの改善に有効とされています。

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、1cm角に切り、塩をふり15分ほどおく。大根から水分が出たら軽くしぼっておく。
- ② りんごは皮付きのまま、2cm角に切る。レモン1/2個は、薄めのいちょう切りにする。残りのレモンは、よく絞ってレモン汁を作る。
- ③ ボールに大根、りんごを入れ、レモン汁とオリーブオイルを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛りつけ、レモンとパセリを飾る。お好みでこしょうをふる。

一口メモ

早く味をなじませたい時には、ポリ袋の中に野菜を入れてもみこんでみましょう。

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。