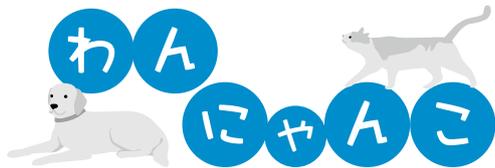


K家(小坂町) 五郎丸ちゃん(オス)

のら猫で家に来てから1年4カ月。仕事から帰ってくるのと出迎えてくれてとても幸せです。



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、屋外生活を送る飼い主のいない猫の不妊・去勢手術を実施しています。これは、小さなエリアに猫が増えたことによっておこる様々なトラブルや猫の遺棄、殺処分防止、食べ物を与えている住民にルールを理解してもらうことを目的とした事業です。過密状態は猫にとっても良いことはありません。不妊・去勢手術と近隣に配

慮した給餌により飼い主のいない猫を管理することは、短命の原因でもある交通事故や感染症の蔓延を回避することにも有効です。捨てられた猫に食べ物を与える行為には命を預かる責任が伴うことを理解した上で悪環境に陥る前に環境政策課へご相談ください。



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 8月3日(木)・16日(水)・27日(日)  
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」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

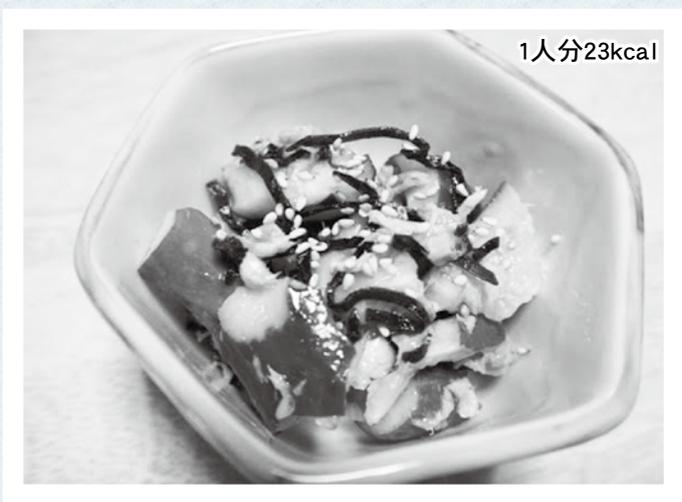
問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744



牛久市栄養士部会編

## きゅうりのさっぱり和え

「USHIKU野菜  
オーケストラ」  
なつひこ



1人分23kcal

きゅうりはカリウムが豊富に含まれているので、むくみ解消の効果があります。サッパリした味付けで、食欲がないときでも食べやすい一品です。酢とごま油を加えると味の変化を楽しめます。簡単レシピで忙しい朝におすすめのメニューです。

### 【材 料】(4人分)

きゅうり…3本、ツナ(水煮)…1/2缶  
塩昆布…5g、白ごま…小1

### 【作り方】

- ①きゅうりを叩いて一口大に割る。
- ②ボウルにきゅうり、ツナ(缶汁ごと)、塩昆布を入れて和える。
- ③白ごまを振って出来上がり。

一口メモ

食べる直前に和えて、きゅうりの食感を楽しんでください。