

Y家(桂町)のもこちゃん(メス・10才)



女の子だけど、活発なのでみんなからは「もーくん」と呼ばれています。

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 3月1日(木)・14日(水)・25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。



問 環境政策課 ☎内線1563

最近、市内にお住まいの方から「道路や自分の敷地内で犬のフンが放置され、迷惑している」という多数の苦情や相談が寄せられています。しかも、放置されたフンは飼い主以外の方が始末をしている現状になってしまっています。犬のフンの後始末は飼い主の責任であり、放置することは市条例違反になります。フンの放置は一部の心

ない飼い主さんの行動であり、ほとんどの飼い主の皆さんはきちんと後始末をしています。これから暖かくなり散歩には大変良い季節になり、フンなどが放置されると衛生的にも環境的にも良い状態とは言えません。また、犬が好きな方ばかりではありませんので、さらに気を付けていただければと思います。



「毎月19日は食育の日」楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

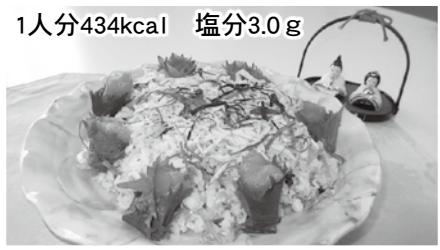
しあわせをよぶ  
レシピ

問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744

## 春のご馳走ちらし寿司

3月に旬を迎える桜えびを使った、春の香りがするちらし寿司です。ピンクの彩がとて華やかなので、ひな祭りにおすすめの一品です。

1人分434kcal 塩分3.0g



### 【作り方】

- ①米は炊く30分前にといで水に浸す。
  - ②炊飯器の内釜に、水気を切った①とAを入れ、2合の目盛りまで水を加え混ぜ合わせ、炊飯する。
  - ③炊き上がったらごまとみじん切りにした甘酢生姜を入れ、すぐに混ぜて冷ましておく。
  - ④桜えびに、酒・酢をふってふやかし、さつと鍋で煎る。
  - ⑤三つ葉は2cmの長さに切り、熱湯をかけておく。
  - ⑥③に④、⑤を混ぜる。
  - ⑦卵を薄く焼き、千切りにする。(錦糸卵)
  - ⑧器に⑥を盛り、錦糸卵、大葉、サーモンを彩りよくトッピングする。
- ※合わせ酢を入れてご飯を炊くので、手軽に酢めしを作ることができます。

### 【材料】(4人分)

米……………	2合	酒……………	小1
酢……………	大4	酢……………	小1
砂糖…………	大2	三つ葉………	30g
塩……………	小1	錦糸卵〔卵〕…	2個
白ごま………	大2	〔サラダ油〕	適量
甘酢生姜…	20g	大葉…………	5枚
桜えび………	10g	スモークサーモン	6~8枚
		きざみのり	適量

私たちはヘルスマイト  
(食生活改善推進員)の  
レシピ担当者です。



ヘルスマイトは、牛久市食生活改善推進員協議会に所属し、平成29年度は65人で、広報うしくでのレシピ紹介のほか、地区ごとの減塩講座や初心者男性料理教室、幼稚園保育園の食育教室などを実施するボランティアです。

平成30年度は、ヘルスマイトの養成講座を予定しています(広報うしく6月号掲載予定)。食をとおしたボランティア活動にご興味のある方は、ぜひ受講して、私たちと一緒に活動しましょう。