



今号は、一休禅師より数百年前から伝わる塩辛く風味豊かな調味料「一休寺納豆」を使ったレシピを紹介...

材料(3人分)

Table with ingredients and quantities: ジャガイモ 45g, 片栗粉 15g, スキムミルク 5g, 水 大さじ1/2, 一休寺納豆 2粒, 水菜 30g, ニンジン 30g, ダイコン 45g, だし汁 450cc, 塩 小さじ1/2, 濃い口しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

- ①ジャガイモを一口大に切ってゆで、柔らかくなったらつぶす。片栗粉・スキムミルク・水を入れ、こねて6つに分ける。
②一休寺納豆の1粒を3つに分け、それぞれを①に入れ、6つの団子を作る。
③沸騰した湯に②を入れてゆでる。団子が浮いてきたら取り出す。
④いちよう切りしたダイコン・ニンジンをゆでる。
⑤水菜はさつとゆで、4cmに切る。
⑥だし汁に塩としょうゆを入れ、温める。
⑦お椀に③④⑤を入れ、温めた⑥を注ぐ。

調理のコツ

- ★ 団子は、よくこねると、食感が滑らかになります。
★ 少し平たく丸めると火の通りが早いです。

Nutrition table with columns: 栄養価(1人分), エネルギー, たんぱく質, カルシウム, 塩分, 脂肪

健康レシピがもっと身近に!

レシピサイト「クックパッド (http://cookpad.com)」にも作り方を掲載。「京田辺市 一休寺納豆」で検索してください。

健康・福祉 見えない・見えにくい人のサテライト事業
時間 午前10時30分～午後3時
場所 市障害者生活支援センターふらつと

ひだまりの会 日 10月25日(火)
時間 午後1時30分～3時
場所 府立洛南寮
対象 市内に在住する高齢者

障がいのある人の相談会
肢体・聴覚に障がいのある相談員が、相談に応じます。障がいによる心配ごとや悩みごとなど、気軽に相談してください。

自殺予防ゲートキーパー養成研修会(青少年期編)
時間 午後2時～4時
場所 社会福祉センター

要約筆記者養成講座
聴覚に障がいのある人のために、話の内容を文字にして伝える要約筆記者を養成します。

対象 要約筆記者として登録・活動できる人
パソコンコースは、1分間に約70字以上の文字入力が可能...



地震に備えて 住宅の耐震化に補助

市は、災害に強いまちづくりを進めるため、昭和56年5月31日以前に旧耐震基準で建てられた木造住宅を対象に、耐震化に掛かる費用を助成します。

【耐震診断士を派遣】
内容=耐震診断士(建築士)による地震に対する安全性評価、耐震補強計画・概算工事費の算出、建築士の説明・アドバイスなど
費用=3,000円(通常費用5万円以上)
定員=先着7戸

Table with columns: 簡易耐震改修補助金, 耐震改修補助金, 補助率, 補助金上限, 対象となる工事, 募集戸数(先着)

納期限内に納付されなかったときは督促状を発送します。督促状を発送した場合は、督促手数料200円を加算します。

Table for '市税などの納期限' with columns: 種別, 納期限, 問合せ先



児童手当・特例給付を振り込み
児童手当・特例給付を受給している人に、10月期分(6～9月分)を10月7日(金)～14日(金)に振り込みます。

教育委員を任命
市は、9月2日に開かれた市議会定例会本会議で、教育委員会委員に西村和巳氏(63)と大住三野(67)を任命する人事案件の同意を得て、同日を任命しました。

市税の納付は便利なお座振替・コンビニで
固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、市府民税、軽自動車税の納付は、口座振替が便利です。

労働トラブル解決制度
解雇・雇止めなど、労働者個人と事業主の間のトラブルを、公平・中立な立場のあっせん員が話し合いで円満に解決します。

無責任な餌やりはやめましょう

飼い主がいない猫に、かわいいという気持ちだけで餌を与えていませんか。事故や病気、嫌われものになるなど、不幸な猫を増やしてしまわないよう、無責任な餌やりはやめましょう。

無責任な餌やりをすまぬ
【餌の数が急増する】
猫を求めてほかの地域からも猫が集まります。メス猫は1年に15～20匹の子猫を生みます。子猫は半年でまた次の子猫を生みます。
【迷惑猫になる】
庭木で爪を研いだり、花壇で遊んだりします。家に侵入して台所やゴミなどをあさり、糞・尿をします。猫ノミが発見されます。

ちょっと待った!その契約 実録 消費生活相談の現場より

「出会い系サイト」は「サクラサイト」?!
事例① 知らない人から「5,000万円の遺産を相続したが、使い道がないのであなたを支援したい」とメールが来て出会い系サイトに登録した。メールのやり取りをするためにコンビニでポイントを購入し、気がついたら50万円以上使ってしまった。いまだにお金をもらえず、だまされたのだろうか。
事例② インターネット上で知り合った有名アイドルAのマネージャーから「Aの悩みを聞いてもらえないか」と頼まれ、メールのやり取りをするためクレジットカード番号を入力した。その後、カード会社から100万円近く請求がされたが支払えない。

住宅用火災警報器 取り換え時期を迎えていますか?

すべての住宅に設置が義務付けられている住宅用火災警報器は、1か月に1回または3日以上留守したとき正常に作動するか点検しましょう。設置後約10年が交換の目安です。大切な命や財産を守るため、万が一に備えて早めの取り換えをおすすめします。
※消防署から販売・点検業者を派遣することはありません。
京田辺市消防本部 TEL63-7826