

ミズトキ

Mizu-Toki

マイタウン生まれの野菜

いただきま〜す♡



つく 作っているのを し 知っていますか？



ちさん ちしょう 地産地消のメリット

ちさん ちしょう 地産地消とは、
ちいき せいざん 地域で生産されたものを
ちいき しょうひ その地域で消費すること。



しんせん 新鮮でおいしい
しゅん のうさんぶつ 旬の農産物が手に入る

わたし づく 私が作りました



せいざんしゃ 生産者の
かお み 顔が見えて安心



ちやうきよ りゆうそう で 長距離輸送で出るCO₂の削減で
ちきゅう 地球にやさしい



じもと のうさんぶつ た 地元の農産物を食べて
しよく かんしん 「食」の関心UP



しょうひしゃ なま こえ 消費者の生の声が
せいざんしゃ 生産者の活気に

とよなかさん やさい し 豊中産の野菜を知っていますか？
 そのほとんどが市街地の豊中市。
 そんな豊中市ですが、白菜、大根、
 さつまいもやナスにトマトなど
 さまざま やさい せいさいん 様々な野菜が生産されています。



とよなか せいさいんしゃ 豊中の生産者さん

じもと がんば せいさいんしゃ はなし き 地元で頑張る生産者さんに野菜作りについてお話を聞きました。

Q. どんな野菜を栽培していますか？

A. 自分の直売所を持つのがゆめなので、季節のものを中心に様々な種類の野菜を栽培しています。共通して使用できる農薬に限られ、害虫や病気の発生も抑えられるので、減農薬につながっています。

Q. やりがいや喜びを感じる時はどんな時ですか？

A. おいしい野菜が出来た時や、その野菜を「おいしい」と言ってもらえた時です。

じもと と 地元で採れた季節の野菜を楽しんでもらえたら幸いです。

Q. 野菜作りでこだわっている事はありますか？

A. 「とよっぴー」*1 や「伊丹空港2号」*2といった地元産の堆肥を使うことです。

*1 とよっぴー…豊中市の小学校給食の食べ残しと街路樹の剪定枝から作られた堆肥。

*2 伊丹空港2号…伊丹空港の刈草を活用した有機肥料。

きょうりよく 協力いただいたのは…

みつ ひさ しゅう へい 光久修平さん
 みつ ひさ のう えん (光久農園)



じもと とよなか さまざま やさい 地元の豊中で様々な野菜を栽培している。みずか こうりゅうかい 自ら講習会に足を運び、新たな種類の野菜の栽培に努めている。

とよなかさん やさい こうにゆうしゃ こえ 豊中産野菜の購入者の声

まいとし がつ かいさい 豊中市農業祭。

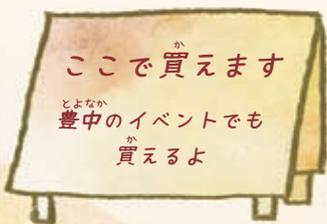
そこで豊中産新鮮野菜を購入した方にうかがいました。



こんかいはい 今回初めてお祭りに参加しました。豊中で野菜を作っている事を初めて知りました。食べるのが楽しみです。(男の子とパパ)

いつもはスーパーで買っていますが、地元のを食べたいと思ってます。子どもがいるので、できれば無農薬のものがいいです。(男の子とママ)

まいとしの 毎年楽しみにしています。豊中産の野菜は美味しくて、新鮮で、安いのでたくさん買いました。(女性3人組)



●桜井谷あおぞら朝市
 豊中市桜の町4-1-9
 (JA大阪北部桜井谷支店駐車場)
 7・8月/土曜 8時30分から売り切れまで
 9~6月/第1・3土曜 9時から売り切れまで

●くらしかん地産地消イベント
 豊中市北桜塚2-2-1
 (豊中市立生活情報センターくらしかん)
 第2水曜 10時から12時
 (売り切れ次第 終了)



みんなでワイワイ🎵🎵

エコパエリア

フライパン、
ホットプレートで
OK!



エコな
ポイント

- ★炊飯器は使わずフライパン1つで時短クッキング
- ★お米は洗わずそのまま使う (節水)
- ★野菜は皮ごと使う (ゴミが出ない)
- ★とにかく冷蔵庫にあるものを使う (買い物に行かない)

ほか余ってない?
他のおすすめ具材

ブロッコリー、アスパラ、鶏肉など。
スープを和風だしにして、
大根やゴボウで
和風パエリアもおいしいよ。

《材料》 (2~3人分)

- ・米(洗わない) 2合(300g)
- ・玉ねぎ 半玉(あらみじん切り)
- ・ニンジン(皮ごと使う) 1/2本(くし切り)
- ・ピーマン 2個(輪切り)
- ・ウィンナー 4本(半分に斜め切り)
- ・あさり水煮缶 1缶(約130g)
- ・ツナ缶 1缶(約70g)
- ・ミニトマト 3個(1/2カット)

- ・ニンニク 1かけ(みじん切り)
- ・オリーブオイル 大さじ2強
- ・お湯 適量
- ・固形コンソメ 2個(10.6g)
- ・ターメリック 小さじ1程度
- ※カレー粉やパプリカパウダーでも良い。色付けなので無くてもOK!
- ・パセリ、バジルなど(お好みで) 少々

家庭での食品ロスは、1年間ひとりあたり、約15キログラム、60食分と言われています。そこで、豊中市では「もったいない」を減らし、食品ごみの減量につながるレシピを募って「豊中市エコレシピコンテスト」を開催しました。

今回は、このコンテストで栄えあるグランプリに輝いたレシピをご紹介します。



《作り方》

1 ▶▶▶▶

あさりの水煮缶の汁を取り分け、合わせて450mlになるようにお湯を加える。さらに、コンソメ、ツナ缶の油、ターメリックを加えて混ぜ、スープを作る。
※缶詰はフタで押さえながら中身を取り分けると簡単に節水にも◎



4 ▶▶▶▶

①のスープを加え強火にし、時々かき混ぜる。沸騰したら弱火にし、お米と具材を軽く平らにならしてニンジンと並べ、フタをして15～20分ほど炊く。



2 ▶▶▶▶

フライパンにオリーブオイルを少々入れ、水煮缶のあさりとウィンナーを強火でさっと炒め、取り出す。



5 ▶▶▶▶

②のウィンナー、あさりをフライパンに戻し、ツナ、ピーマンを入れてフタをし、火を止めて10分ほど蒸らす。米の炊き具合を見て硬ければお湯を少量加えて弱火で10分程度加熱してもOK。



3 ▶▶▶▶

同じフライパンにオリーブオイル大さじ2を加え、ニンニクを香りが出るまで弱火で炒める。香りが出たら中火にし、米、玉ネギを加え、米が透明になるまで炒める。



6 ▶▶▶▶

最後に、フタを取ってプチトマト、お好みでパセリを散らせれば出来上がり。仕上げに強火でおこげを作っても◎

お米は15分間はフタを開けずに炊くこと、蒸らす時間を守ることがポイントです。



グランプリを受賞した
スマイル編集部さん

「豊中での育児に役立つ情報誌を作りたい」との願いをきっかけに、子育て中のママ達自身で、豊中エリア限定の子育て応援マガジン「SMILE」を作成・発行している。



SMILEは市内の図書館や各保健センターなどで無料配布している。



できる! 続ける!

水の備蓄・防災アイデア

防災と聞いて「億劫で後回しになっている」「続かない…」という方いませんか?

そんなあなたに、気軽に始められて続けられる防災アイデアをご紹介します。

ローリングストックで ぐるぐる汲み置き

水道水の備蓄にローリングストックの考え方を取り入れると、ぐっと気軽に水の汲み置きが始められます。水道水をペットボトルに入れ、料理などに使いながら、冷蔵庫で保存します。1本が空になったら水道水を補充して使用するのをくり返します。例えば、ペットボトル2リットル×3本で汲み置きすると、常に4リットル(2本分)以上の備蓄が出来ますね。

ローリングストックとは?

日常使う食材や非常食などを消費しながら備蓄する方法です。消費と補充を繰り返しながら備えるので消費期限が短いものも非常食として扱えます。



水の汲み置きのポイント

口元いっぱいまで!



手と容器をよく洗ってね!



- * 清潔でフタのできる容器を使う。
- * 出来るだけ空気に触れないように口元いっぱいまで水を入れる。
- * 水道水を使う。(沸かした水や浄水器を通した水は、塩素が除去され保存に不向き)
- * 直射日光を避け常温で約3日、冷蔵庫で約1週間保存可能。
- * 水を使用する時は、直接口をつけずに使う。

※1日にひとりあたり3リットル、3日分が飲料水の備蓄量の目安です。

多めの氷で備蓄



意外と忘れがちですが、氷を溶かせば飲み水として利用できます。普段からいざという時のストックとして多めに作っておきましょう。

お手軽防災グッズ

〈ペットボトルランタン〉



水の入ったペットボトル + 懐中電灯



〈折り紙コップ〉



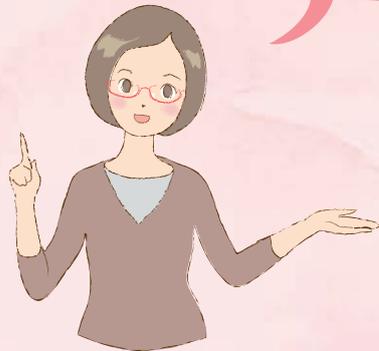
使うときはビニール袋をかぶせて



お風呂のお湯は、トイレや消火など生活用水として使えるので、少しだけでも残しておくかと安心です。

ご存知ですか？ 上下水道モニター制度

施設見学の様子。



お客さまとの
コミュニケーションを通して、
サービスの向上や
経営の改善に役立てるために、
モニター制度を導入しています。



普段は
入れないところに
入っちゃいます。

Q モニター制度ってなんですか？

A 職員との意見交換をはじめ、浄水場や下水処理場などの施設見学に行ったり、広報誌に関するアンケートに答えてもらったりします。

Q モニターの期間はどのくらい？

A モニターの期間は4月～翌年3月の1年間です。

- ・会議（意見交換）…………… 3回
- ・施設見学…………… 3回
- ・メールによるアンケート調査… 2回

参加するには…

上下水道モニター制度



(URL)
http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/06_annai/05_kouhou/40_monitor/index.htm

※スマートフォン、携帯電話でもPC用のページへ移動します。

【アンケートのお願い】

ご回答くださった方の中から、抽選で10名様に図書カード500円分をお送りします。

・当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

締め切り 平成28年(2016年)2月29日(消印有効)

ハガキ表

ハガキ裏

52	郵便はがき 5600022
豊中市上下水道局経営企画課宛	豊中市北桜塚4-11-18

氏名	
住所	
年齢・性別	
連絡先(電話もしくはメール)	
Q1.	
Q2.	
Q3. ()	
Q4.	
Q5. ()	

※ご記入いただいた個人情報は、目的の範囲内で利用させていただきます。

アンケート内容

Q1. ミズトキの中で一番興味を持った記事はどれですか。(1つ選んでください)

- ①表紙 ②地産地消(P2-3) ③料理・エコバリエア(P4-5)
④水の備蓄・防災アイデア(P6) ⑤モニター制度(P7)
⑥施設見学(裏表紙)

Q2. ミズトキ全体について、どう思われましたか。

- ① → ② → ③ → ④ → ⑤
面白くない 面白い

Q3. 今後どのようなテーマの記事を読みたいですか。ご自由にお書きください。(複数回答可)

例) お菓子、ウォーキングなど

Q4. 「上下水道モニター制度」について、興味を持たれましたか。

- ① → ② → ③ → ④ → ⑤
興味がない 興味がある

Q5. ミズトキについてご意見やご感想があれば記入してください。



スマートフォン用



携帯電話用

〈局HPでも受け付けています〉

・ホームページ
http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/

水をもっと身近に感じていただくために…

随時、施設見学を受け付けています。(要予約)



柴原浄水場

見学内容／水道水ができるまで、水の大切さ
受付人数／1人から
場 所／豊中市宮山町3-20-1
申 込 み／浄水課 TEL. 06-6841-0070
(8:45~17:15、土日祝を除く)



庄内下水処理場

見学内容／下水道の役割、汚れた水をきれいな水に戻すまで
受付人数／1グループ(複数人)から
場 所／豊中市大島町3-9-1
申 込 み／下水道施設課 TEL. 06-6331-0017
(8:45~17:15、土日祝を除く)



猪名川流域下水道原田処理場

見学内容／下水道の役割、汚れた水をきれいな水に戻すまで
受付人数／1人から
場 所／豊中市原田西町1-1
申 込 み／猪名川流域下水道事務所 TEL. 06-6841-1100
(8:45~17:15、土日祝を除く)



発行：平成28年(2016年)1月

豊中市上下水道局 経営企画課

所在地：豊中市北桜塚4-11-18 TEL：06-6858-2921

ホームページ：http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/