

ミズトキ

Mizu-Toki

キッチンで育てる
緑と癒しと好奇心



かんたん 簡単「リボベジ」で せいかつ 生活にうるおいを



リボベジとは？

リボベジとは「リボン・ベジタブル」の略で「再生野菜」という意味です。
 お料理の際、捨てられることの多い野菜の根元や芯を水に浸すだけで育ちます。たくさんは収穫できないけれど、おみそ汁や煮物の青味に役に立つ、よみがえり野菜をはじめてみませんか？

リボベジのいいところは？

せんもんちしき
専門知識が
いらない！



コストもかからないので
気軽に始められます

つちひろばしょ
土も広い場所も
いらない！



みずそだ
水だけで育つので
キッチンの片隅でもOK

こどものしよくいく
子どもの食育や
てがるしいや
手軽な癒しに！

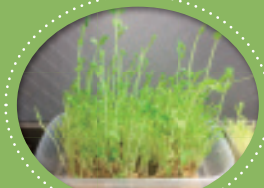


やさいいくせいつう
野菜の育成を通じて
みんなで野菜を再発見



オススメ
野菜は？

はやさい
【葉野菜】
こまつなみずな
小松菜、水菜、キャベツなど
こんやさい
【根野菜】
だいこんにんじん
大根、人参、カブなど ※根野菜は葉を収穫します。
やくみやさい
【薬味野菜】
ネギ



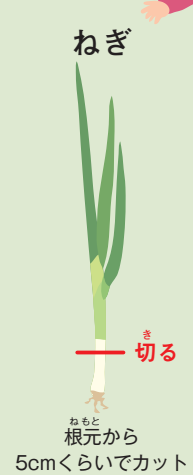
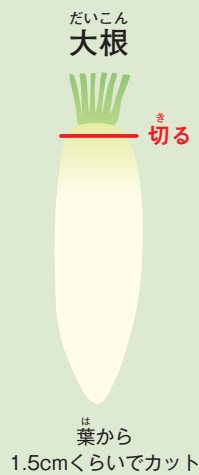
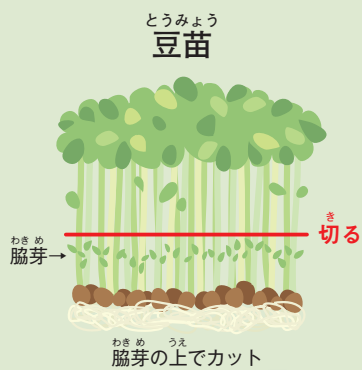


みどり たの 緑を楽しもう

リボベジはとっても簡単！ お家にあるお皿やコップ、ビン、プラスチックのトレーなどが、プランターの代わりにになります。また、ほんの少しの工夫でインテリアとしても楽しめます！



そだ 育ててみよう！



そだ 育て方のポイント

- * リボベジは野菜自体の養分で育つので、小さすぎると枯れてしまいます。少し大きめにカットするとよく育ちます。
- * 水の量は多すぎると、呼吸ができずに枯れてしまいます。また、水は毎日替えましょう。
- * 夏場や冬の暖房時の部屋はなるべく避けて、涼しいところに置きましょう。



えいせいめん 衛生面にはご注意ください！！

いくせいちゅう 菌の繁殖には
ご注意ください。
カビが生えたら
捨てましょう！





おやこで つく 作ろう

おいしい

だいふく いちご大福

6個分

白玉粉…150g 水………200g
砂糖…… 80g あん………120g
いちご… 6粒 片栗粉…大さじ2杯

使用器具

銀ケース (8号)、ボウル、ザル、
ゴムベラ、木しゃもじ、バット



6個分と書きましたが、上手に作ると9個程度できます。まずは、6個で作ってみて下さい。あんで包むものは、いちごだけでなく、甘露煮の果、小さなみかん、パイナップル、ブドウ、キウイなどもおすすめです。ドライフルーツの杏やイチジクもあいます。あんは粒あん、こしあんどちらでも好みで、いちごの場合は白あんが美しいです。

1 いちごを洗い、キッチンペーパーで水分をやさしく拭き取り、へたを取る。



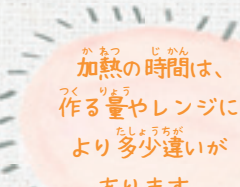
2 白玉粉と水をボウルに入れ、ゴムベラでよく混ぜる。その後、砂糖を加える。



3 2をザルに通し均一にし、器に移す。ラップを軽くかけ電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。



4 電子レンジから出し、生地をかき混ぜる。もう一度ふんわりラップをかけ電子レンジで2分30秒加熱する。



5 あんを丸く広げていちごのとがったほうを上にし、少し先の赤い色が見えるように包む。



6 片栗粉をしいたバットに4の生地を取り出し、表面にも片栗粉をかけ、6等分にする。※熱いので注意してください。



7 手にも片栗粉をつけ、生地を丸く広げ、あんを包む。銀ケースに入れるとそれぞれがくっつかなくてよい。



加熱の時間は、
作る量やレンジに
より多少違いが
あります。



わが和菓子!

ごんかい きょうりよく
今回協力いただきました
こしもまゆみ かいし
古下真弓さん・海司くん



みたらし団子

24個 8串分

白玉粉…100g 上新粉…100g めるま湯…180ml

A 砂糖…60g、濃口しょうゆ…大さじ2杯、
(たれ) 片栗粉…大さじ1.5杯、水…120ml

使用器具

ボウル、鍋、穴あきおたま、フライパン、だんご串、
クッキングシート

ゆで上がった白玉団子の上から、あんやきな粉をかけても
おいしい和風のデザートになります。みつま豆の中に入れてもgood!
ぜんざいや汁粉の中に入れるおもちの代わりに使えます。
粉を混ぜるときに抹茶などを入れると、グリーンの白玉団子ができますよ。



1 ボウルに白玉粉と上新粉を入れて混ぜ合わせ、めるま湯を少しずつ加えながら指先でよく混ぜる。



2 なめらかになるまでよくこねたら、24等分してだんご状に丸め、真ん中を軽く押さえて少し平らにする。



3 鍋に湯を沸かし、2のだんごを入れ、浮き上がった後2～3分ゆで、水をはったボウルに取り、2～3分さらす。



4 3のだんごの水分をキッチンペーパーで軽くふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで表面を軽く焼く。



5 鍋にAを全部入れてゴムベラでかき混ぜてから、火にかける。かき混ぜながらとろみをつけ、透き通るまで煮る。



6 4のだんごを3つずつ串にさし、その上から5のたれをかける。



ごんかい
今回の
レシピは



おおさかあおやまだいがい けんこう かがく けんこうえいようがっか
大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科
ひがしね ゆうきょうじょう きょうりよく
東根 裕子教授にご協力いただきました。

災害時のトイレ対策

普段なにげなく使っている水洗トイレが災害時に使えなくなることがあります。

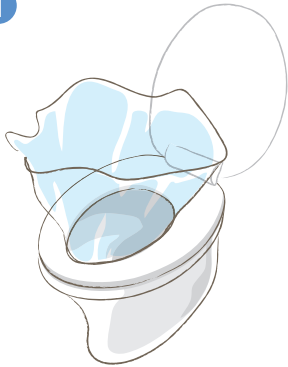
そこで、災害時に備え、ご家庭でできる対策方法をご紹介します。

【手作りトイレ】

災害時にはトイレの水が流せなくなってしまうことがあります。

身近なものを使った緊急用トイレの作りかたを覚えておくと便利です。

1



ゴミ袋(45ℓ)を
便座にかぶせる。

2



ゴミ袋を2重にすると、
使用後の処理の時、
手を汚さずにすみます。

3



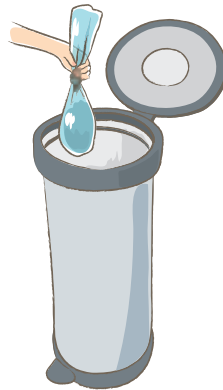
新聞紙を細かく
ちぎって入れる。

4



- 袋をくくる前に消臭効果のあるものをかけて
おくと保管時のにおい対策になります。
- 1枚だけ袋を取り出し、固くしばる。

5



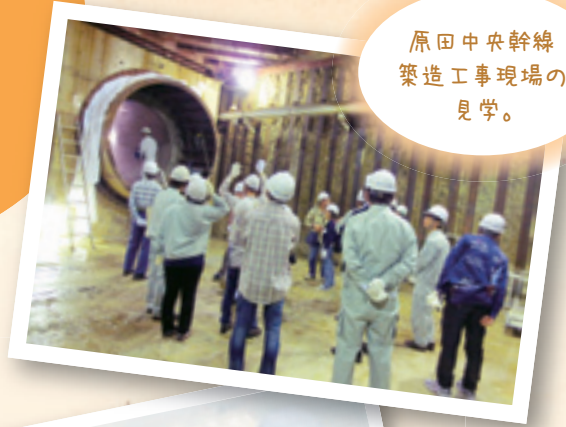
- 収集まで密閉できる容器に保管する。
- 燃えるゴミとして処分します。

オムツや
キッチンペーパーなど
新聞紙以外にも、
吸水性のあるものなら
何でも使えます。

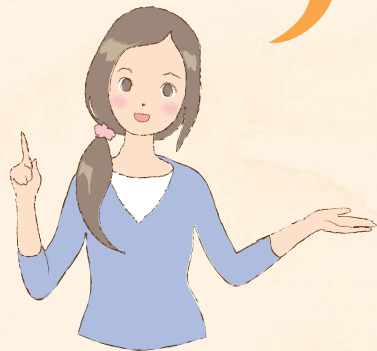
トイレの利用は、日常生活の中で最も多い生活行動(例: トイレ利用5回、食事3回、入浴1回)です。災害時でもトイレの利用は避けられない生理現象です。どんなときにも、安全・安心に、そしてストレスなくトイレを使用できる環境を整えておくことは大切です。

ご存知ですか？ 上下水道モニター制度

原田中央幹線
築造工事現場の
見学。



下水の汚水の
観察。



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。

■ モニターの活動（謝礼あり）

- * 会議 …………… 3回
上下水道に関する質問、ご意見をお聞かせいただくとともに、ご質問にお答えします。
- * 施設見学 …… 3回
あまり見ることのない浄水場や下水処理場をご案内します。
- * メールによるアンケート調査 …… 2回
広報啓発に関するアンケートへの回答をお願いします。

【期間】 4月から翌年3月までの1年間

参加するには…

上下水道モニター制度

〈URL〉

https://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/okyakusama_joho/koho_keihatsu/monitor/index.html



モニター活動を経験された方からは、「日頃なにげなく使っている上下水道について関心を持つことができた」「ためになる情報を得ることができた」とのお声をいただいています。申し込みについては、上記のURLからホームページをご覧ください。お気軽に上下水道局までお問い合わせください。

【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30年(2018年)2月28日 (消印有効)

ハガキ表

ハガキ裏

郵便はがき	
62	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. ()	

アンケート内容

- Q1. ミス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リポベジ (P2-3) ③おいしい和菓子 (P4-5)
④トイレ対策 (P6) ⑤モニター制度 (P7) ⑥施設見学 (裏表紙)
- Q2. ミストキ全体について、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) 水質、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
興味がわかない 興味がある
- Q5. ミス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
<https://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/index.html>

※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。

ミズトキのバックナンバーは下記URLに掲載されています。

https://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/okyakusama_joho/koho_keihatsu/koho_pamphlet/mizutoki.html

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)



庄内下水道処理場

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30年(2018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： <https://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/index.html>