

ミズトキ

Mizu-Toki

お陽さまと水が育む

ゆとりある時間



手軽にできる家庭菜園にトライ！

おうちで野菜を 育てませんか

必要な道具

市販の野菜用培養土、肥料、鉢底石(軽石)、プランター、スコップ、じょうろ、ひしゃくなど



栽培の手順

- 市販の培養土20ℓに対して、肥料(元肥)50gを混ぜます。
- 鉢底石をプランターの深さの1/4から1/5程度入れます。
- その上に①の混合土をプランターに入れます。

3 水やり

種まきから芽が出るまでは、やさしく水をまきましょう。水の勢いが強いと種が土から出てしまうことがあります。

Point

土の表面が乾いたら水をやります。



4 野菜の生長を助けるために

- 植物は、ある大きさまで育つと、栄養を取り合ってしまうと生長できなくなることがあるため、2回程度小さい芽や苗をつまみとる作業を行います。

- 1回目は芽が出て本葉が2~3枚の時に小さい芽をつまみとります。
- 2回目は隣同士の苗の葉が重なってきた時に、苗の間隔を5cmくらい空けるようにしてあげると良いでしょう。

効果

日当たりが良くなり
元氣よく育つ

風通しが良くなり
虫が付きにくくなる

つまみとったものも
食べられます

- 10日に1回程度を目安に追肥を行います。根の先端付近が肥料を一番吸収しやすいので、根の周囲に肥料をまき、土をかぶせましょう。(水やりをかねて液肥でも可)

両サイドに溝を作って肥料をまき、土をかぶせる



プランターで春まき野菜!!

家庭菜園やガーデニングが趣味という長内繁樹市長。

今回ご紹介するのは3月から4月頃に種をまく春まき野菜です。

まだ気温が低い時期なので虫がつきにくく、育てやすいのでオススメ。

プランターで気軽に育てて、自作の野菜を食べてみませんか？

オススメ野菜

ホウレンソウ(春まき用)、ラディッシュ、小ネギ、ミニキャロット、リーフレタス、ベビーサラダ

※ホウレンソウ、ミニキャロットは、特に虫がつきにくい野菜といわれています。

春まきの時期と収穫時期

品 種	種まき	収 穫
ホウレンソウ(春まき用)	3~4月	5~6月
ラディッシュ	2~5月	4~7月
小ネギ	4~6月	6~7月
ミニキャロット	3~4月	6~7月
リーフレタス	2~4月	4~6月
ベビーサラダ	2~4月	4~6月

土作り

市販の培養土で
簡単便利!



①を混ぜ合わせ、通気性、排水の良いふかふかした柔らかい土にしましょう。

2 種まき(スジまき)

- ① 深さ1cmくらいの溝を線状につけて、溝にたっぷり水をかけます。
- ② 1~2cmの間隔で種をまきます。
- ③ 種が隠れる程度に薄く、ていねいに土をかぶせます。
水は①でたっぷりかけているので、再度かけません。



5 収穫

野菜が育ったら、おいしくいただきます!



■ 収穫後の土の再生方法

同種類の野菜は、そのままり返し栽培すると、土の栄養が失われたり、病害虫が定着したりして、うまく育たないことがあります。そんな時は、前の植栽の根っこをきれいに除去し、土壌改良材(バークたい肥、腐葉土、など)を使って排水、保水、通気性を改善し土を再生させましょう。



おさ ない しげ き 長内 繁樹 豊中市長



■ プロフィール

平成30年5月、第24代豊中市長に就任。
趣味は家庭菜園、音楽・映画鑑賞。
自宅の庭で、冬は菊菜、ベビーレタス、夏はきゅうりやトマトを作って楽しんでいる。
家族構成は、妻、娘、息子、柴犬!(虎太郎)

ポリ袋で簡単!

パッククク

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて水の確保が難しい災害時に役立つ、どこ

パッククッキングのメリット

時短

*お鍋ひとつで同時に色々なメニューを調理できます。

節水

*調理器具や洗い物が少なくて済みます。

*鍋の水は、再びパッククッキングのお料理に使えます。

オムレツ

たまご…2個 牛乳…大さじ3杯
玉ねぎ…1/4個（粗みじん切り）
ベーコン・ハム・チーズなど…適量
塩・コショウ…適量



- 1 ポリ袋にたまご、牛乳、玉ねぎ、ベーコンなどと調味料を入れる。



- 2 手でもむように混ぜる。混ぜ終わったらポリ袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ。



- 3 お湯を沸騰させたら弱火にし、2を鍋に入れ、約15分加熱する。この時に付け合わせの食材と一緒にポイルしてもOK。



めんつゆや
みつ葉、ほうれん草
などを入れて味付けを
和風にアレンジも
できます!

白ごはん

米…1/2カップ
水…1/2カップ
(1人分)



- 1 ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜き、上の方で口を結ぶ。



- 2 お湯を沸騰させたら弱火にし、1を鍋に入れ、約20分加熱する。火を止めて10分おかせばできあがり。



でも！ 災害時のヒントに！

ツキング


れ、お湯でゆでるだけの調理方法です。
でもできるお手軽レシピをご紹介します!!



今回のレシピは

本格料理を簡単・美味しく・見栄え良く!

つるさわ ゆきこ 鶴沢 有希子 先生にご協力いただきました！
ひと工夫で誰もが毎日作れる簡単レシピを提供し、生徒さん同士が情報交換できる料理教室を開催している。平成30年度上下水道モニターとして活動中。



準備するもの

- ★ ポリ袋 ポリエチレンでできている袋(130℃耐熱)
- ★ カセットコンロ
- ★ ポンベ
- ★ 鍋
- ★ 水
- ★ ラップ

ロールチキン

鶏むね肉…1枚
酒・塩・コショウ…適量



即席漬け

キャベツ…適量
塩コンブ…適量



1 キャベツをざく切りにしたものをポリ袋に入れ、塩コンブと一緒に軽くのみ込めばできあがり。



1 むね肉を開いて平らにし味付けする。



2 むね肉をラップできつめに巻いて両端を縛り、ポリ袋に入れ、空気を抜き、上の方で結ぶ。



3 お湯を沸騰させたら弱火にし、2を鍋に入れ、約15~20分加熱する。火を止めて20分そのままおく。

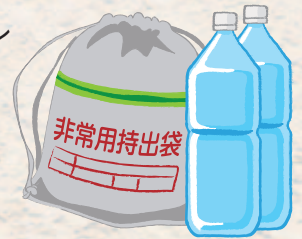


細長く切ったニンジン、アスパラ、インゲンなどを一緒に巻いても彩りがきれいです。

焼き鳥の缶詰、トマトソースと一緒に入ると、ひと味違ったザハンが楽しめます!

災害時の“備えあれば憂い無し”

自然災害(地震や台風など)や停電が原因で電気やガス、水道などのライフラインが止まる場合があります。普段から飲料水や食料など備えておくで安心です。また、非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックなどに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしましょう。



非常用持出品一例
非常食、飲料水
現金(硬貨含む)
運転免許証、保険証、母子手帳(コピー)
絆創膏 <small>ばんそうこう</small> などの救急用品、常備薬、お薬手帳
ライト、ラジオ、乾電池
携帯電話の充電器(乾電池式のもの)
タオル、トイレトペーパー
笛

あると便利なもの一例
ウエットティッシュ、除菌スプレー
毛布、ひざ掛け
帽子、マスク
ラップ、紙皿・紙コップ
新聞紙
ポリ袋(大・中・小)、風呂敷
カイロ
耳栓などの安眠グッズ

女性の場合
生理用品
ストール
基礎化粧品(トラベルセット)

乳幼児がいる場合
ミルクと哺乳瓶、お菓子
おもちゃ、絵本
紙オムツ、おしりふき

高齢者がいる場合
老眼鏡
入れ歯用洗浄剤
紙パンツ(大人用)

★ 常日頃から災害に備えましょう

水や食料の備蓄

備蓄と消費の繰り返しを習慣化すると、いざというときも安心です。



この記事でお世話になったのは、
山下 香 先生です!

流通科学大学人間社会学部特任准教授。
「下町レトロに首っ丈の会」を結成し、
隊長として観光まちづくり活動に取り
組んでいる。豊中市まち・ひと・しごと
創生総合戦略委員会委員。



給水を受ける際の容器などの準備

空のペットボトルやポリ袋など、水を入れるものを確保しておきましょう。また、マンションなどで階段を上がる時に、リュックを用意しておくで便利です。容器が無い場合は、リュックの中に2~3重にしたポリ袋を入れて水を入れ、口を結べば持ち運ぶことができます。

※水は思った以上に重いので、水を入れる量に注意が必要です。



災害時に何が必要かご家庭で話し合い、備えましょう。

【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、手を汚さずに済みます。



3 新聞紙を細かくちぎって入れる。



4 袋を結ぶ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。
5 1枚だけ袋を取り出し、固く結ぶ。



6 収集まで密閉できる容器に保管する。
7 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。



ご存知ですか？ 上下水道モニター制度



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。



原田中央幹線
築造工事現場の
見学。



微生物の
働きを観察。

■ 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
普段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

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。

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



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)

豊かな水 つながる未来



発行：平成31年(2019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>

