

# ミズトキ

Mizu-Toki

「いつも」にプラス

～美味しい・うるおい・安心ライフ～

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グループ(複数人)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)

少しのくふうで  
 毎日を心地よくしませんか？



発行：平成24年(2012)11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/



# ワクワク簡単アレンジ

## 2つの定番メニューで新レシピ

### なす天の和風八宝菜あん

天ぷらとさつぱい八宝菜が  
2ツチ!



### 1 材料を準備する



#### 材料(4人分)



#### 〈なす天〉

なす……………2本(約140g)  
 天ぷら粉……………50g  
 水……………80ml  
 あげ油……………適量

#### 〈八宝菜あん〉

白菜……………1/8株  
 玉ねぎ……………1/4コ  
 青ピーマン……………1コ  
 赤ピーマン……………1/4コ  
 しいたけ……………1コ  
 豚肉……………100g  
 シーフードミックス……………50g  
 土しろうが……………1かけ  
 酒……………小さじ1  
 塩……………適宜

#### A【合わせ調味料】

しょうゆ、酒、みりん……………各大さじ2  
 水……………1カップ(200ml)

#### B【水溶き片栗粉】

片栗粉……………大さじ1  
 水……………大さじ2



1. なすはヘタを取って7mm幅の斜め切りにし、水にさらす。
2. AとBの材料をそれぞれ混ぜておく。
3. 白菜・玉ねぎ・ピーマン(青・赤)・しいたけは、同じくらいの大きさになるように粗切りにし、土しろうがは千切りにする。白菜の芯はそぎ切りの上で細切りにし、葉と芯を分けておく。
4. 豚肉は5mm幅で切り、酒をふって下味をつける。

今日何にしよう…。栄養バランスよく、同じようなメニューにならないようにと、毎日の献立を考えるのが結構大変。そんなときは、定番料理を組み合わせで新しい一品としてアレンジ！  
 豊中市長おすすめ組み合わせ、なす天と八宝菜あんのレシピをご紹介します。

### 2 なす天を揚げる



1. なすはキッチンペーパーなどで水気を取る。



ポイント ホールに水→天ぷら粉の順に入れると  
タマが出来にくい。

2. 水に天ぷら粉を入れ、混ぜて衣を作り、なすに衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。
3. 勢いよく出ていた大きい泡が小さくなったら、油をよく切りパットなどに上げる。

### 3 八宝菜あんを作る



1. 熱したフライパンにサラダ油を少々ひき、豚肉と土しろうがを炒め全体に色が変わったら、玉ねぎ・しいたけ・ピーマン(青・赤)・白菜の芯の部分の順に入れ、炒める。
2. 野菜がしんなりしたら、白菜の葉の部分とシーフードミックスを加えてさっと炒め、Aを加える。
3. 塩で味をととのえ、ひと煮立たちさせBでとろみをつける。

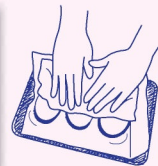
### 4 盛り付ける



なす天をお皿に盛り、上から八宝菜あんをかければ出来上がり。

### 紹介するのは…

浅利 敬一郎 豊中市長



料理が好きで、毎日自分で朝食を作ったり、家族に料理をふるまったりと、日頃から食に関心を持っている。夏休みには親子を対象とした料理教室で実演を交えた講師もつとめた。「子どもたちの未来が輝くまちづくり」を基本理念に市政に取り組んでいる。

簡単♪ 献立づくりの  
お助けレシピ

### 和風たまごスープ



#### 材料(4人分)

水……………5カップ(1ℓ)  
 粉末ダシ……………※小さじ3  
 シメジ……………1/2パック  
 玉子……………2コ  
 乾燥ワカメ……………大さじ1強  
 しょうゆ……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 塩……………適宜  
 青ネギ……………適量  
 ゴマ……………適量

#### 作り方

1. シメジは石づきをとり、食べやすい大きさにさく。青ネギを細かくきざみ、玉子とはいておく。
2. 水に粉末ダシを加え沸騰させ、シメジと乾燥ワカメを入れてひと煮立ちさせる。しょうゆとみりんを加え、味をみて必要があれば塩を加えてととのえる。
3. とき玉子を流し入れ、火を止める。ゴマ、青ネギを散らせば出来上がり。

※ご利用の粉末ダシの表記に合わせて調節して下さい。



# 美しい基本セルフケア

## お家でうるおう素敵時間

忙しい毎日でも、心も体もうるおった健康美人でいたいですよね！  
そんな“きれい”に大切なのが、日頃からのセルフケア。  
でも、効果が分からないものや、大変なのは続けるのが難しい…。  
そこで、効果的なヘアケアと気軽に始められるハーブを使ったセルフケアをご紹介します。

### ヘアケア

### ポイントをおさえて効果アップ!



髪は一度傷むと自然には元に戻らないので、お家でのヘアケアが美髪にはとても重要。  
まず傷めないようにすること、傷みが進まないようにケアすることが大切です。  
ポイントを押さえて効果のあるヘアケアで美髪を体現してみては。

### 髪を乾かしてダメージを防止

髪は濡れているときが、一番弱い状態。とくに乾かさずに寝てしまうと、枕との摩擦などで髪にはダメージが…。髪を乾かすと、艶が出て寝癖も付きにくくなります。

- ポイント**
- ドライヤーの前に、タオルでしっかり＆優しくふきまです。(ゴシゴシ厳禁！)
  - ドライヤーの筒短になり、熱による傷みを和らげます。
  - ドライヤーの仕上げに冷風で髪を冷やします。
  - より傷みにくく、寝癖も付きにくくなります。

### 効果的なトリートメントの習慣を

傷んだ髪には補修が必要です。毎日や週1回など定期的なトリートメントを習慣にすると髪は違ってきます。

### 「洗い流すトリートメント」のポイント

- トリートメントをつける前にタオルで髪の水分を取りまです。
- トリートメントが浸透しやすくなります。
- トリートメントをつけたら蒸しタオルで覆い時間をおきます。
- 加湿状態での補修で、よりしっとりします。

「洗い流さないトリートメント」をお風呂上りの髪につけるとベストです！

\*トリートメントは、傷んでいる毛先だけで十分です。頭皮につくと皮膚トラブルの原因になることがあるのでお気を付けください。  
\*ご利用のトリートメントの使用法に従ってお使いください。

### シャンプーの基本は頭皮を洗うこと

健やかな地肌が、これからの美髪を育てます。シャンプーで頭皮をキレイにしましょう。

- ポイント**
- シャンプー前によくお湯で洗います。(お湯の温度は体温と同じか少し高め)  
→これだけで汚れのほとんどを落とせます。
  - 泡立てたシャンプーで、頭皮をマッサージしながら洗います。(爪でゴシゴシはしないで)  
→泡が髪を摩擦から守り、マッサージで血行を良くします。
  - 指で触ってめめりがなくなるまでしっかりすすぎます。
  - シャンプーの洗い残しは髪や頭皮のトラブルの原因になってしまいます。

自分にあったシャンプーなどを見つかるには、自分の髪質に似ている人のおすすめを聞くのが良いですよ

**アドバイス頂いたのは…**

**Full Count**  
店長 西森 勇人 さん

「決めたことはやり切る・出来ないことより何が出来るか」をモットーに専門学校卒業後入社した同店で、現在店長として3年目をむかえる。地域に密着した、アットホームな雰囲気をお客様にお届けのりに取り組んでいる。

〒560-0022 豊中市北桜塚1-5-30  
☎06-6853-6753  
http://www.fullcount.info/

### ハーブのパワーでうるおう



香りを楽しめるのももちろん、その成分によりさまざまな効果が期待できるハーブ。その働きはわたし達の身体と心のみずみずしいものに導いてくれます。使い方も幅広く、色々な方法で楽しめるのが魅力。  
そんなハーブを使ったハーバルバスとハーブティーが気軽にできてセルフケアにはオススメです。  
ハーブは栽培しやすいものが多いので、自分で育てて自家製ハーブで楽しむのも素敵ですね。

**ハーバルバス**

**分量 (目安)**

- フレッシュハーブ: 30~40g
- ドライハーブ: 10~20g

ハーブを木綿の小袋やお茶パックなどに入れ、鍋で2~3分煮出してエキスを抽出し、袋と一緒に湯船に入れます。ハーブは1~数種類混ぜるなどお好みで。複数種類入れる場合は、トータルで目安の量になるようにします。  
◎フレッシュハーブは、煮出さず軽く洗って輪ゴムなどで一つに束ね湯船に入れてもOK!

**ハーブティー**

お子様にはリンゴジュースで割ると飲みやすくなって、おすすめです。

**分量 (1人分)**

- お湯180cc
- ドライハーブ…小さじ1 or フレッシュハーブ…大さじ1 (数種類組み合わせる場合はトータルでの分量です)

**温度と時間**

熱湯\*を注ぎ、フタをして3~5分程蒸らす。

**先生のオススメの組み合わせ**

ペパーミント+レモンバーム  
さっぱりとしたさわやかな風味

- ハーブの組み合わせと効果**
- ローズ……………美肌、リラックス
  - ラベンダー……………寝つきが悪いとき、リラックス
  - ジンジャー……………体が冷えているとき
  - ペパーミント……………花粉症、風邪予防、眠気覚まし
  - レモンバーム……………リフレッシュ、解熱

ハーブに慣れていない方は、少なめの分量から始めると良いですよ。

**教えてくださったのは…**

**Mrs. Lavender**  
代表 北河 桂子 さん

結婚出産を経てアロマセラピーに興味を抱き、現在の教室を主宰するに至る。小さなお子様連れの方が気軽に遊びにこられるよう、託児付きの講座やお子様向けの「魔法っ子学校」講座のほか、資格取得講座などを開講している。

http://mrs-lavender.com/  
E-mail: info@mrs-lavender.com

\*熱湯…沸騰させてひと呼吸おいたお湯 (約98℃)  
\*幼児や妊婦中、授乳中、体調不良、アレルギー体質、持病のある方は、ハーブを利用する前に、各ハーブの注意をご確認ください。通院中の方やお薬を飲んでいる方は医師にハーブの使用をご確認ください。

わたし  
から

はじめる、続ける

家庭  
から

# 「そなえる」ことを「いつも」のことに

## 「いつも」のそなえ

地震をはじめ台風や集中豪雨など、日本は自然災害の多い国。

必要性を感じながらも、ついつい後まわしになりがちな“そなえ”も生活の

一部に取り入れられれば、構えることなくできそうですよね。

わたしから、家庭から、「そなえる」ことを「いつも」のことにしませんか？

「いつも」の  
水のそなえ  
...こんな方法

ちょこちょこ

## “ついでに”汲み置き

いざという時のためにしておきたい水の備蓄。飲み水として「1人1日3リットル×3日分」が必要な備蓄の目安といわれています。

水道水は清潔な容器の口いっぱいまで入れてしっかりふたをし、直射日光を避ければ3日くらいはそのまま飲むことができます。

おすすめは、日頃からペットボトルなど汲み置いた水道水を使うこと。料理や水やりに使ったり、お風呂やお掃除に使ったり、毎日ちょこちょこ使いながら“ついでに”備蓄を行う方法。寝る前に翌朝使う水を汲み置きするのも、そなえのスタイルですよ。

## 使っているその容器、 役立つかも?!

災害などによる断水時に「給水車がやってきた！...でも、入れ物がない」なんてことにならないように、清潔な水の入れ物を用意しておく安心です。ポイントはお水が入っても運びやすい形と大きさであること。

ポリタンクなどはもちろんですが、ペットボトルや普段お茶などを入れて使っているビッチャーなども運びやすく使いやすいのでGood! ふたのできるモノがおすすめです。

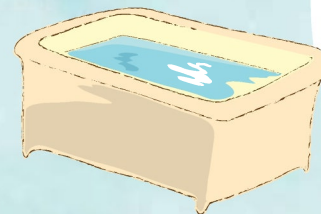


## お風呂はお家の 水瓶です

湯船に浸かってリラックス。幸せなひとときですよ。でも、活用法はそれだけじゃありません。

お風呂の残り湯は、断水時にトイレの流し水などの生活用水として利用できる、いざという時の消火用水にもなるお家の水瓶となります。

残り湯をずっとはっておくことに抵抗がある人は、新しい水をためておくという手もあります。安全のためにバスタブのフタをするのを忘れずに。



続けることが大切だからこそ、気楽にできると良いですね。

いざという時のそなえ、あなたの生活スタイルに合わせてアレンジしてくださいね。

## 【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25年(2013)2月3日(消印有効)

ハガキ表

ハガキ裏

50	豊中市北桜塚4-11-18	氏名
豊中市上下水道局経営企画課宛		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料理(P2-3) ③ヘアケア(P4) ④ハーブ(P5)  
⑤水のそなえ(P6-7) ⑥施設見学(裏表紙)
- Q2. 水のそなえ(P6-7)について、どう思われましたか。  
① → ② → ③ → ④ → ⑤  
興味がない 興味がある
- Q3. 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
- Q4. 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
- 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。



<局HPでも受け付けています>

・ホームページ

[http://www.tctt.zaq.ne.jp/toyonaka\\_suidou/](http://www.tctt.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/)

※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。