

「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」  
**平成26年 秋季全国火災予防運動**  
**11月9日(日)～15日(土)**

◆3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

◆4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◎すべての住宅の寝室などに、住宅用火災警報器の設置が義務化となっています！火災から自分の命、家族の命を守るために住宅用火災警報器を早めに設置しましょう。

☎ 消防本部予防課(☎821-5967)

**11月13日は県民の日です!!**

県民の日の入場無料施設をご紹介します。

☎ 県広報広聴課(☎029-301-2128)

施設	所在地	問い合わせ先
偕楽園(好文亭)	水戸市	029-244-5454
県立歴史館	水戸市	029-225-4425
県近代美術館	水戸市	029-243-5111
県天心記念五浦美術館	北茨城市	0293-46-5311
県つくば美術館	つくば市	856-3711
県陶芸美術館	笠間市	0296-70-0011
県自然博物館	坂東市	0297-38-2000
県植物園・熱帯植物館	那珂市	029-295-2150
港公園(展望塔)	神栖市	0299-92-5155
県立児童センターこどもの城	大洗町	029-266-3044
大洗マリントワー	大洗町	029-266-3366
水戸市立博物館	水戸市	029-226-6521
土浦市立博物館	土浦市	824-2928
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	土浦市	826-7111
かみね公園レジャーランド(入園料のみ)	日立市	0294-22-4737
竜神大吊橋	常陸太田市	0294-87-0375
袋田の滝(観瀑施設)	大子町	0295-72-6117

◎詳しくは、県ホームページをご覧ください。



食生活改善推進員の  
**健康料理**

No.110 **簡単ベジタブルもち**

今回は、手軽にできる手作りおやつ☆簡単ベジタブルもちをご紹介します。干し海老を炒って使用することで香ばしく仕上がります。また、干し海老・スキムミルクは骨や歯を作り、強くするカルシウムを多く含む食品のひとつです。スキムミルクは、脱脂粉乳ともよばれ、脂肪の摂取を控えながらカルシウムを摂取することができます。炊飯するとき米1合に対して大さじ1杯を混ぜて炊くこともおすすめです。これらの食品は、一度にたくさん食べられないので、日頃から骨コツ取り入れましょう。ミックスベジタブルの代わりに冷蔵庫に残っている野菜を使用するのもおすすめです。ぜひお試しください。

材料・分量(10個分).....

ミックスベジタブル	80g	A	白玉粉	40g
干し海老	5g		水	40cc
芽ひじき(戻し)	10g	B	上新粉	40g
塩コショウ	少々		スキムミルク	10g
サラダ油	少々		湯	40~50cc

作り方.....

- ①ミックスベジタブルは、ざるに入れて熱湯をかけてから、サラダ油を少々入れたフライパンで軽く炒め、塩コショウをふる
- ②干し海老はフライパンで炒って粗く刻む。
- ③芽ひじきは水で戻し水気を切っておく。
- ④白玉粉に少しずつ水を入れ耳たぶ位の固さにする。Bも同じように耳たぶ位の固さにする。その後一緒によく混ぜる。
- ⑤①～④をよく混ぜ4～5cmの棒状に丸めラップで巻き端をよくしばって強火で25～30分位蒸す。
- ⑥粗熱がとれてからラップをはずし1cm位に切り分ける。
- ⑦油をなじませたフライパンで焼く。その時、少しの醤油をつけてつけ焼きにしてもおいしい。

1人分の栄養素.....

エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.4g
カルシウム	50mg
食物繊維	1.1g
塩分	0.1g

