

# メイク・アクションつる ふるさと自慢づくりコンテスト(お菓子部門)の作品

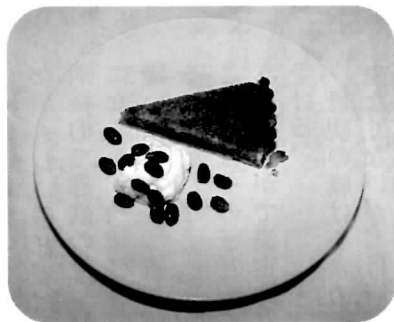
都留市では、産業及び地域の活性化を図るため、産業のまちづくり『メイク・アクションつる』を掲げその一事業として産業まつりに『ふるさと自慢づくり』と題して、主に地元で生産された農林産物などを利用したお菓子づくりコンテストを実施しました。多数出品されたお菓子は、どれも甲乙つけがたい見事なお菓子でした。今回は都留市古川渡の中村莉奈さんの作品で、全粒粉とアオハタきなこがいっぱい入った生地で焼き上げました。超サクサク、ホロツとした食感で香ばしいです。ボール一つで手で混ぜて作るだけ。子どもでも簡単に作れますよ。

## 1個分

エネルギー	113キロカロリー
タンパク質	2.1グラム
脂肪	6.0グラム
カルシウム	11.2ミリグラム

## 《直径10cm 1枚分の材料》

バター	50グラム
全粒粉	25グラム
アオハタきなこ	25グラム
薄力粉	50グラム
砂糖	40グラム
豆乳	小さじ2



ファイバーアオハタクッキー

## 《作り方》

- ①アオハタ大豆を、弱火でじっくりから煎りした後、ミルで挽き、きな粉を作ります。
- ②よく冷えたバターを1cmの角切りにしてボールに入れ、そこへ粉類と砂糖を振るいながら入れる。
- ③バターを指先でちぎりながら混ぜ、細かくして手のひらですり合わせ、そばろ状にする。豆乳を加え、しっとりまとまりやすくなったらこねる。
- ④オープンペーパーを敷き、③を手のひらで押し、直径10cm、厚さ1.5cmぐらいにのばし、フォークで全体に穴をあける。
- ⑤170℃のオーブンで25～30分間焼く。



## 携帯電話からでも

110番でも

そのまま110番をすれば通信司令室につながります。

## 注意事項

次のことに注意してください。

- 現在地を確認してください。
- つながりにくいときは場所をかえて通報するか、公衆電話をご利用ください。
- 自動車を運転中の場合は必ず安全な場所に止めてから通報してください。
- 県境付近では隣接の警察本部につながる場合があります。この場合は電話に出た警察官の指示に従ってください。

## 問合せ

警察本部生活安全企画課  
☎055(235)2121

## 富士北麓・東部地域振興局健康福祉部(大月保健所)

### 動物愛護デーについて

県では平成15年9月20日(土)から26日(金)までの7日間を山梨県動物愛護週間とし、動物の愛護と適正な飼養についての関心と理解を深めることを目的として、県内各地でさまざまな行事が行われます。

9月23日(火)は、特に動物愛護デーと定め、山梨県動物愛護指導センター(中巨摩郡玉穂町乙黒字大明神1083 ☎055(273)5034)において、県と(社)山梨県獣医師会の主催により、「ポニー乗馬コーナー」「動物をつくろうコーナー」「動物ふれあいコーナー」「犬のしつけ方相談」「犬譲渡会コーナー」「動物写真コンテスト」「警察犬による模範演技」など、動物に関する多彩なイベントが行われます。

また、同会場で動物愛護図画コンクール入賞者及び長寿犬飼育者の表彰式典も行われます。みなさんお誘い合わせのうえ、お出かけください。

## 問合せ

保健所衛生課  
☎(22)7822

## 伝言板

### 結核から身を守ろう

『過去の病気』と考えがちですが、結核は今だに我が国最大の感染症です。現在の3つの問題点は  
☆高齢者は抵抗力低下のため再発による発病率が高い。  
☆今日の若者のほとんどが、結核未感染でうつされやすく、学校や職場で集団感染の危険性がある。

☆初期症状が似ているため、かぜと考え受診せず発見が遅れて感染が拡大してしまふ。  
このため、厚生労働省では、私たちが取り組むべき重大な病気の一つと考え、国民一人ひとりの結核に対する正しい理解と協力が必要であるとして、9月24日(水)～30日(火)を結核予防週間と定めて普及啓発活動を展開します。

## 注意するポイント

- 2週間以上咳が続くときは医療機関で早めに受診しましょう。
- 年に1回は、定期検診を受けましょう。肺がんもわかります。
- 乳幼児は4歳までに必ずBCG接種を受けましょう。
- 日頃から、健康管理に注意して感染に勝つ身体にしましょう。
- 薬がでたら継続して服用し必ず飲みきるようにしましょう。