

簡単にできる海の幸料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 河原支部
海の幸編 Vol.5

食

☆あごしそバーグ☆



材料 (4人分)

あご	中羽4尾	塩・こしょう	少々
木綿豆腐	100g (1/4丁)	油	小さじ2
れんこん	80g	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	80g		
生姜	20g	みりん	大さじ1
青じそ	10枚	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1	キャベツ	200g
パン粉	大さじ2	トマト	大1個

- ① あごはうろこ、胸びれ、腹びれを取り、三枚におろす(骨のないように腹骨をそぎとる)。皮はついたまま、包丁でみじん切りにする。
- ② 豆腐は水切りし、皮をむいたれんこん、青じそ6枚、玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ③ ボウルに①、②、片栗粉、パン粉、塩・こしょうを加えてよく練り混ぜ、8等分の小判形にする。
- ④ フライパンに油をひき、中火で焦げ目がつくくらい焼き(約3分)、裏返して蓋をして5分くらい蒸し焼きにする。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて煮からめる。
- ⑥ 器に青じそ1枚を敷き、その上に⑤を盛り、付け合せに千切りキャベツ、8等分に切り分けたトマトを2切れ添える。

一口メモ…あごは中羽1尾100gを使用しています。あごのミンチを使うと簡単にできます！全部の材料を入れて、スピードカッターにかけると手間がはぶけて、素早くできます！

1人分	エネルギー	146kcal	脂質	3.7g
	タンパク質	13.8g	塩分	0.8g

ガイナレ鳥取2016 ホームゲームのお知らせ

J2復帰に向け、みなさんの応援でガイナレ鳥取を盛り上げましょう。

試合日程	キックオフ	対戦相手
7月10日(日)	17:00	SC相模原
7月24日(日)	17:00	AC長野パルセイロ
8月7日(日)	17:00	グルージャ盛岡

※当月(4日以降)分と、翌月(7日まで)分の情報を掲載しています。
問 株式会社 SC 鳥取 ☎ 0857-30-3033

中電ふれあいホール ギャラリーの案内

- 7月8日(金)~13日(水) ◆第11回「もっと輝いて生きたい年金者仲間の作品展」
- 7月15日(金)~20日(水) ◆二科会写真部鳥取支部写真展
- 7月22日(金)~27日(水) ◆智頭写真クラブ写真展
- 7月29日(金)~8月3日(水) ◆第3回竹細工&陶芸夫婦2人展

問 中電ふれあいホール(鳥取市片原一丁目201)
☎ 0857-22-0354 開館時間: 9:30 ~ 17:30
休館日: 毎週月曜日・年末年始 ※入館無料

ガード博士からのワンポイント!

不安になった場合は、相手に連絡したり、支払ったりする前に、消費生活センターに相談するのじゃ!!



このような架空請求に対応する必要はありませんが、万一、裁判所から訴状や支払督促が届いた場合は、たとえ書かれていない内容に身に覚えがなくても対応しなければなりません。裁判所から届いた書類についてわからないことがあれば、直接相手に連絡するのはなく、裁判所に尋ねてください。

架空請求に関する相談が多く寄せられています。架空請求の多くは、請求の根拠となる具体的な内容が何も示されていません。「裁判」「法的措置」などの言葉を使うことにより消費者の不安感をあおり、電話をかけたからお金を払わせようとするものです。

後を絶たない架空請求

問 駅南庁舎鳥取市消費生活センター
☎ 0857-20-3863



No.040 ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座

メール助手

TOTTORI UNIVERSITY OF ENVIRONMENTAL STUDIES 公立鳥取環境大学情報 http://www.kankyo-u.ac.jp/

公開講座(とっとり県民カレッジ連携講座)

(1) 人権セミナー「鳥取人権ゆかりの地を訪ねて Part2 -鳥取兄弟太鼓の謎を追う-」

とき 7月14日(木) 18:30~20:00
ところ とりぎん文化会館 第2会議室(尚徳町101-5)

講師 外川 正明(環境学部 教授)
申込締切 開催の前日まで

(2) 夏休み科学教室「測って動かす電子工作」

とき 8月8・9日(月・火) 13:00~16:00
ところ 公立鳥取環境大学(若葉台北一丁目1-1)

講師 足利 裕人(環境学部 教授)
定員 各回15人(先着順)
申込締切 7月25日(月)

申込方法 「受講希望講座名・会場・住所・氏名・電話番号」を電話・ファクシミリ・電子メールのいずれかで下記問い合わせ先まで

問 公立鳥取環境大学 企画広報課 ☎ 0857-38-6704
☎ 0857-32-9053 ✉ kikaku@kankyo-u.ac.jp

オープンキャンパス2016

とき 8月6・7日(土・日)11:00~15:30(10:30受付)
ところ 公立鳥取環境大学(若葉台北一丁目1-1)

内容 学部説明会、模擬授業、進学相談コーナー、キャンパス見学ツアー、英語村体験、学食体験など
※事前予約制(ホームページから申込み)、参加無料
※JR鳥取駅南口から無料シャトルバスを10:00から30分間隔で運行(申込不要)

問 公立鳥取環境大学 企画広報課
☎ 0857-38-6720 http://www.kankyo-u.ac.jp/

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、屋外での活動中だけでなく、屋内にいる時にも発症します。熱中症を予防するように気をつけましょう。

~熱中症を予防しよう!~

◎服装を工夫し、外出時は日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。

◎こまめな休憩、水分補給をこころがけましょう。

◎たくさん汗をかいたあとは、水分だけでなく塩分の補給も必要です。

◎高齢者や幼児には、周りの人が声かけをし、様子を観察しましょう。

◎エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

<クールシェルターをご利用ください!>

クールシェルターステッカーの貼ってある店舗や施設は、市民のみなさんが暑さを避ける一時休憩所としてご利用いただけます。熱中症になる前に、お気軽にご利用ください。

問 中央保健センター
☎ 0857-20-3191 ☎ 0857-20-3199



鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内

はじめてみませんか?ボランティア入門講座	
とき	7月5日(火) 19:00~20:15 7月14日(木) 14:00~15:15 7月22日(金) 10:30~11:45
内容	ボランティアの基礎的知識、募集情報紹介、NPOについてなど
市民活動のための助成金相談会	
とき	7月21日(木) 13:30~15:00 7月26日(火) 18:30~20:00
内容	助成金の探し方、申請方法、助成金情報の紹介など ※1団体(個人)の相談時間は45分まで・要予約
NPOなんでも相談会	
とき	7月13日(水) 13:30~15:00
内容	団体の立上げ、組織運営、協働事業、その他NPOに関することなど ※1団体(個人)の相談時間は45分まで・要予約

所 さざんか会館2階(富安二丁目104-2)
市民活動拠点アクティブとっとり会議室

問 鳥取市ボランティア・市民活動センター
☎ 0857-29-2228

http://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/

リファレンいなば リサイクルファクトリー7月スケジュール

内容	日時	定員	費用
六角イス	2日(土) 10:00~15:00	5人	無料
紙すき オリジナル葉書	7日(木) 10:00~12:00	5人	100円
木工 カバの置物	13日(水) 10:00~12:00	4人	100円
傘生地マイバッグ	16日(土) 10:00~15:00	10人	無料
健康布ぞうり	21日(木) 10:00~15:00	10人	100円
裂き織り	29日(金) 10:00~15:00	3人	実費

※詳しくは、電話でお問い合わせください。上記以外の体験講座や外部出張も行います。お気軽にご相談ください。

☆☆☆ 夏休み企画 ☆☆☆

■ Tシャツで座布団
とき 7月27日(水) 10:00~ 参加料 100円
定員 小学生以上の親子10組 ※先着順

■ 木のパズル
とき 8月6日(土) 10:00~ 参加料 200円
定員 小学生以上の親子10組 ※先着順

■ 親子で学ぼうエコバスツアー
とき 8月3日(水) 9:00~16:00 ※雨天決行
ところ 鳥取駅南口集合
募集期間 7月5日(火)~17日(日)
定員 10人 ※先着順

※小学3年生以上は1人での参加OK、大人のみの参加もOK
参加料 無料 持ち物 弁当、水筒、上履きほか
問 リファレンいなば(伏野2220) ☎ 0857-59-6026
(月曜日休館 ※ただし月曜日が祝日の場合は翌平日)