京野菜わくわくレシピ

かんたん花菜漬

野菜のひとりごと

原産地は北ヨーロッパ。古くから食用や採油用に栽培されてきましたが、京都の花菜は伏見桃山付近の切り花用の寒咲きなたねを食用に改良したものです。

ざいりょう（4人分）

★花菜（菜の花）約500g　★焼酎（酒でも可）　大さじ1
★塩　大さじ1　★密閉できるナイロン袋　1枚

つくりかた

① 花菜の切り口が傷んでいる場合があるので、根元を5mmほど切り捨てる。
② ①を少し熱めのお湯で洗い、ペーパータオルなどで軽く水分をとる。
③ 密閉できるナイロン袋に②をいれ、塩と焼酎をふる。
④ チャックを軽く閉め、押しながらもみほぐす。
⑤ 袋の中に水分がたまりだしたら、袋の中の空気を抜き、全体を平らにならす。
⑥ 袋を二つ折りし、水分の中に花菜がつかるようにして冷蔵庫で2～3時間置けば出来上がり。

☆そのまま食べても良し、細かく刻んでご飯に混ぜても良し、少しほろ苦い味が身体を冬から春へ目覚めさせてくれます。　〈京野菜料理　ke-ko〉

「京野菜わくわくレシピ」は、4月から北区役所のホームページ（http://www.city.kyoto.lg.jp/kita/）に場所を移すことになりました。これからもよろしくお願いします。

こころ＋（たす）～北区の地域福祉の推進～

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）生活支援員を募集します

日常生活自立支援事業とは、ひとりで判断するのが不安な方（高齢の方、精神や知的に障害のある方など）に、住みなれた地域で安心して暮らしていただくためのサービスを提供する活動です。

北区社会福祉協議会では、この事業に生活支援員としてご協力いただける方を随時募集しています。

興味・関心のある方は、お問い合わせください。

対象　満30歳以上満75歳未満（3月31日時点）の方
※現在、民生委員やホームヘルパーなどの活動をされている方は除きます。

活動内容　・福祉サービスの利用援助（情報提供、手続き代行等）
・日常的な金銭管理（家賃や公共料金等の支払の同行・代行）
・郵便物管理（利用者宅に届いた郵便物を確認し、説明する）

活動頻度　・週1回から月1回程度（利用者の希望による）
・1回の支援は1時間から1時間30分程度
・月～金曜日の午前9時～午後5時の間

問合せ　北区社会福祉協議会　☎441-1900

消防・防災だより

【放火による火災を防ぎましょう】

京都市内の平成23年中における原因別火災件数で、第一位は放火でした。

地域ぐるみで「放火防止五カ条」を実践し、力を合わせて放火されない、させない環境をつくりましょう。

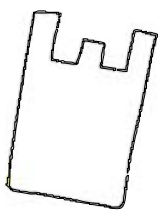
① 家の周りには、燃えやすい物を置かないようにしましょう。
・ゴミなどは決まった日の朝に出しましょう！
② 夜間、建物の周囲や駐車場は、照明を点灯して明るくしましょう。
③ 空き家、物置にはカギをかけましょう。
・戸締りは確実に！
④ 車やバイクなどのボディカバーは、燃えにくいものを使いましょう。
・防炎品を使いましょう。
⑤ 地域ぐるみで放火防止に取り組みましょう。
・ご近所で協力して、防火の見回りを実施しましょう。

問合せ　北消防署総務課　☎491-4148

エコまち通信

家庭から出るごみの出し方について～新たに京都市に転入された皆様へ～

家庭から出るごみについて、京都市が収集する場合は、市の指定ごみ袋でのごみ出しを、また、マンションなどで決められた民間業者（一般廃棄物許可業者）が収集する場合は透明なごみ袋（無色透明又は白色透明）でのごみ出しをお願いしています。



北エコまちステーションでは、ごみの収集やごみ分別などのご相談のほか、新しく京都市に転入された方には、市収集のお試し用の指定ごみ袋をお渡しするとともに、お住まいになられる地域のごみ収集日など、家庭から出るごみの正しい出し方を説明しております。

北区役所2階に窓口がございますので、お気軽にお立ち寄りください。

問合せ　北エコまちステーション　☎366-0155

3月は国民健康保険、後期高齢者医療の平成23年度分保険料最後の納付月です

特別の事情もなく保険料を滞納している世帯については、給与、預貯金、不動産、生命保険、年金などの財産を差し押さえます。保険料を納めることが困難な事情がある場合は、すぐに保険年金課までご相談ください。

休日・夜間の納付相談窓口を設けます
・3月18日（日）午前9時～午後4時
・3月23日（金）午前8時30分～午後7時30分

問合せ　保険年金課徴収推進担当　☎432-1265

飼い犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

生後91日以上の飼い犬は、狂犬病予防法により、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

平成24年度の登録受付と狂犬病予防注射を次の日程で行います。会場へお越しになれない方は、（社）京都市獣医師会会員の動物病院でも、狂犬病予防注射等を行っていますので、必ず受けてください。

費用　登録手数料（生涯1回）3,600円
注射料・注射済票交付手数料（年1回）3,300円

問合せ　衛生課　☎432-1475

実施日		時間	会場
4月	2日（月）	午後2時～4時	上賀茂小学校
	3日（火）	午後2時～4時	大宮小学校
	4日（水）	午後1時30分～2時30分	鷹峯小学校
		午後3時～4時	鷹峯児童公園
	5日（木）	午後1時30分～2時30分	紫野小学校
		午後3時～4時	鳳徳小学校
	8日（日）	午後2時～3時30分	北保健センター
	9日（月）	午後1時30分～2時30分	原谷消防器具庫
		午後3時～4時	金閣小学校
	10日（火）	午後1時30分～2時30分	元町小学校
		午後3時～4時	待鳳小学校（北山通西門）
	11日（水）	午後1時30分～2時30分	紫明小学校
		午後3時～4時	紫竹小学校
	12日（木）	午後1時30分～2時30分	大将軍小学校
		午後3時～4時	衣笠小学校（東門）
	13日（金）	午後2時30分～3時	雲ケ畑出張所
	16日（月）	午後1時30分～2時30分	柏野小学校
		午後3時～4時	楽只小学校
	17日（火）	午後2時～3時30分	柊野小学校
	18日（水）	午後2時30分～3時	小野郷出張所
		午後3時15分～3時45分	中川出張所