

きのこ・フルーツ料理コンクール最終審査結果発表

10月3日、中野地域職業訓練センターで「我が家の料理大集合きのこ・フルーツ料理コンクール」最終審査会が行われました。本年度は、きのこ部門95点、フルーツ部門27点の応募があり、書類審査を経たきのこ部門10点、フルーツ部門5点を料理専門家2名と一般の方18人の審査員が、家庭で手軽に作れるアイディア料理を試食し審査しました。審査の結果、各部門3点が優秀作品として選ばれました。

なお、11月13日の産業展会場で、優秀作品の試食会がありますので、ぜひお越しください。また、最優秀賞のレシピをご紹介しますので、ご家庭などでお試しください。

☆きのこ部門 最優秀賞☆

たっぷりえのき茸と しめじの簡単炊き込みご飯

【材料（4人分）】

エノキ 200g
シメジ 100g
だし昆布 15cm
白米 2合
塩 小さじ2/3
水 360cc



《作り方》

- ①米をとき、切り込みを入れた、だし昆布と水（360cc）を釜に入れ30分ほどおく。
- ②エノキは石づきを除き1cm程度に切り、シメジは石づきを除き、ほぐしておく。
- ③30分浸した昆布を取り出し、千切りにして釜に戻し入れ、②と塩を加え、よく混ぜる。炊飯器で炊き上げ、出来上がり。

調理時間 60分

☆フルーツ部門 最優秀賞☆

桃ゼリー

【材料（4人分）】

桃 2個
牛乳 250cc
ゼラチン 5g
砂糖 60g



《作り方》

- ①ゼラチンは少量のお湯で溶かす。
- ②桃は洗って1cm角に切っておく。
- ③牛乳と砂糖を鍋に入れ火にかけて、よく混ぜ、温まってきたら、ゼラチンを加え泡立っていないように溶かす。
- ④粗熱が取れたら、桃を加え、冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がり。

調理時間 10分

問い合わせ先 市役所売れる農業推進室推進係
☎（22）2111（内線381）

消費生活相談

消費者トラブルと解決法【第3回】

【訪問販売 SF商法
（催眠商法）】



事例…近所の人から「日用品を無料で配っている店がある」といわれ、一緒について行った。若い男から次々と高額な商品を勧められ、仕方なく80万円の磁気マットレスを購入した。

アドバイス…会場内では、冷静な判断ができなくなります。買うまで帰してくれないこともあります。知っている人から誘われても、行かないようにしましょう。

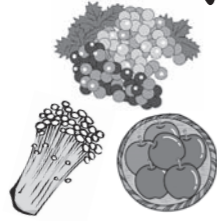
解決方法…契約日から8日以内であれば、「クーリング・オフ」ができます。（広報なかの9月号参照）販売員に取り囲まれたなどの迷惑勧誘、退去妨害は法令違反です。また、契約書の必要事項が漏れなく記載された法定書面でなければ法令違反です。「クーリング・オフ」できなくても、契約の解除ができる場合もあります。

問い合わせ先

市役所市民課生活交通安全係
☎（22）2111（内線238）
県長野消費生活センター
☎026（223）6777



「売れ農」情報局



地元食材を食べ健康 づくり「カボチャ」

朝晩冷え込む季節を迎え、カボチャのおいしい時期になりました。

昔から、冬至にカボチャを食べると風邪をひかない、厄よけになるなどといわれています。定番の煮物、スープ、デザートなど、いろいろな料理に取り入れ、健康づくりに役立てましょう。

カボチャの選び方：緑色が濃

く、皮につやがあり、重みのあるもの。また、ヘタが枯れて乾き、回りがくぼんでいるものが完熟しているのをお薦めです。
保存方法：切ったものは、種を除き、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ。切つてなければ、長期間保存が可能です。
栄養・効能：栄養価は、野菜の中でトップクラスで、カロテン、カリウム、ビタミンEなどが、豊富に含まれ免疫力を高め、冷えから体を守る効果があります。

第26回中野市産業展を開催します



▲あんこうつるし切り

11月13日(出)、14日(日)の「中野えびす講」に合わせ、「第26回中野市産業展」を中野勤労者福祉センターで開催します。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 11月13日(出)、14日(日)
時間 午前9時～午後5時
14日(日)は午後4時まで

会場 中野勤労者福祉センター

内容 ○工業製品などの展示・キノコ品評会・ロボットサッカー競技・ものづくり体験「ミニ畳をつくろう」など



▲昨年の様子

○北茨城市姉妹都市提携30周年記念事業
【あんこう汁の販売】
日時 13日(出)、14日(日)両日とも午前10時30分～(売り切れ次第終了)
【水産加工品販売】
日時 13日(出)午前9時～午後4時
14日(日)は午後3時まで
【あんこうつるし切り実演】
日時 13日(出)午前11時30分
14日(日)午前10時30分～正午
講師 小宮山 栄 氏(コミー(株)代表取締役)
演題 元気な企業に学ぶ！商品開発と販売戦略

問い合わせ先
市役所商工観光課工業係
☎(22)2111(内線256)
中野商工会議所
☎(22)2191



「2111」は電話医療相談所です

Q 2歳の子どもが、夕方から吐いています。どうしたらいいですか。

A 嘔吐は胃や腸の病気だけではなく、いろいろな病気のサインです。緊急性の高い病気としては脳炎・髄膜炎・腸重積などがあります。

軽症の嘔吐は、ウイルス性胃腸炎・風邪のための消化不良・自家中毒症・咳による嘔吐などがあります。

- ▽嘔吐したときに次の症状がある場合は、すぐに医療機関に受診した方がよいでしょう。
- ▽頻りに吐いている。
- ▽不機嫌で苦しそうである。
- ▽ぐったりしている。
- ▽おしっここの量が少ない。
- ▽高熱や腹痛がある。
- ▽吐いた物に血液や緑色のものが混じっている。

▽頭を打った後に吐いた。

なお、次のような症状の場合は、様子を小まめにみて、診療時間内に受診しましょう。

▽機嫌は良くないが、遊べたり眠れたりする。
▽2～3時間前に食べたものをそのまま吐く。
ただし、繰り返し吐くようならば急いで受診しましょう。

【家での手当】

脱水を防ぐために水分補給が大切です。吐き気が治まってきたら(顔色や表情がいつも通りに戻ってから)水分を少しずつ与えます。

2歳までなら1さじずつ3分に3回程度、時間をかけて飲ませましょう。

吐く回数が少なく、機嫌がよければ、気になる症状がかりつけの医療機関に受診しましょう。

問い合わせ先

市役所健康長寿課健康管理係
☎(22)2111(内線242)
北信総合病院医療安全管理室
☎(22)2151(内線5522)

電話医療相談所ではこの4月から開所時間が変わりました。土・日・祝日を除く平日、午前8時30分から午後10時まで、看護師や保健師が相談をお受けしておりますので、相談のある場合は☎(22)0300にお電話ください。