

# わくわくレシピ

## 中華風ローストチキン

ごまの風味が香ばしい中華風だれに鶏肉を漬け込んで焼いた一品です。



- 1 玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄くスライスにする。
- 2 鶏肉におろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、片栗粉、①の玉ねぎをからめ、10～20分漬け込む。
- 3 ②に白ごまをまぶし、200℃のオーブンで15分程度焼く。(オーブンの温度、焼き時間は機種によって異なるため、調整してください。)



### 材料(子ども4人分)

- 鶏もも肉……200g
- 砂糖……小さじ1
- 玉ねぎ……100g
- ごま油……小さじ1
- おろししょうが……2g
- 白ごま……小さじ1
- おろしにんにく……2g
- 片栗粉……14g
- しょうゆ……小さじ2
- みりん……小さじ1
- 酒……小さじ1

一口メモ

- 玉ねぎは、すりおろしたり、みじん切りにしたりして鶏肉に混ぜ込んで焼いてもおいしいです。
- 片栗粉を小麦粉に替えると、また違った食感になります。



**第5回 顎石症について**  
顎石症は、唾液腺の出口付近に、唾液が詰まり、石灰化して硬い塊が形成される病気です。唾液腺の出口付近に、唾液が詰まり、石灰化して硬い塊が形成される病気です。唾液腺の出口付近に、唾液が詰まり、石灰化して硬い塊が形成される病気です。

**歯医者さん**  
唾液腺の出口付近に、唾液が詰まり、石灰化して硬い塊が形成される病気です。唾液腺の出口付近に、唾液が詰まり、石灰化して硬い塊が形成される病気です。唾液腺の出口付近に、唾液が詰まり、石灰化して硬い塊が形成される病気です。

●お口の質問について(窓口)●  
市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
9月	1	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	介護予防体操
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	楽しい脳体操
	2	金	13:00~14:30	川島公民館岡山分館	川島	栄養のお話
			9:00~10:30	南町集会所	山川	介護予防体操
	5	月	13:00~14:30	瀬詰老人会館	山川	楽しい脳体操
			9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	口腔(こうくう)ケア
	6	火	9:00~10:30	西麻植公民館	鴨島	口腔ケア
			9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	楽しい脳体操
	9	金	13:30~15:00	山瀬公民館	山川	口腔ケア
			13:00~14:30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島	楽しい脳体操
	12	月	13:00~14:30	川島老人福祉センター	川島	口腔ケア
			9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	楽しい脳体操
	13	火	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	楽しい脳体操
			9:00~10:30	西麻植市郷会館	鴨島	栄養のお話
	14	水	9:00~10:30	川島公民館上桜分館	川島	栄養のお話
13:00~14:30			山川公民館	山川	楽しい脳体操	
15	木	9:00~11:00	東山老人憩の家	美郷	楽しい脳体操	
		9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	楽しい脳体操	
26	月	13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	介護予防体操	
		9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	介護予防体操	
27	火	13:00~14:30	元木会館	山川	口腔ケア	
		9:00~10:30	森山公民館	鴨島	栄養のお話	
30	金		9:00~10:30	森山公民館	鴨島	栄養のお話

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※健康手帳を持参してください。  
※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。  
※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
9月	13	火	9:00~11:00	川島公民館学西分館	川島	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ) ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操
			9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

### 消費者ひろば

「ネット通販の最終確認画面の確認を確実に」  
インターネットの販売サイトなどでの定期購入に関するトラブルへの対応として「特定商取引に関する法律」が改正され、今年の6月1日から施行されました。  
この法律改正により、販売業者などは、販売サイトの「最終確認画面」において、注文確定の直前段階で契約の申し込み内容を簡単に最終確認できるように表示することを義務付けられました。また、販売業者などの誤認させるような表示などにより、誤認して申し込みをした消費者は、申し込みの意思表示を取り消すことができるようになりました。  
ネット通販で商品を購入する際は、この「最終確認画面」で「解約・返品条件」「定期購入が条件となっているか」「支払総額」などを確認し、スクリーンショットなどでこの画面を保存しておきましょう。  
問い合わせ  
市消費生活センター(生活あんしん課)  
☎36-11840  
FAX 22-22445  
☎1188

「消費者ひろば」は、徳島県金融広報委員会の助成金を利用して作成しています。

ひとりで悩まずに相談してください。

とくしま自殺予防センター ☎088(602)8911 FAX088(652)2327 9:00~16:00(土・日・祝日・年末年始除く)

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。  
阿波吉野川警察署 ☎25-6110 環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247