

## 毒キノコに注意

毎年、毒キノコを原因とする食中毒が発生しています

日本の毒キノコの種類は200種以上あると考えられます。しかし、毎年、実際に起こっているキノコ中毒事故は、ほぼ10種以内のキノコによって引き起こされています。中毒例の多い種類はツキヨタケ、クサウラベニタケ及びカキシメジの3種で、これらいずれも消化器系障害型の中毒（嘔吐、下痢、腹痛など）を起こしています。

- 知らないキノコは採らない
- キノコの特徴を覚える
- 専門家のアドバイスを受ける
- 「柄が縦に裂けるキノコは食べられる」などの誤った言い伝えや迷信を信じない



(参考ホームページ)厚生労働省 ~自然毒のリスクプロファイル~

## 受講者募集

## 旭・健康の駅

月に1回「健康」をテーマに健康講座を開催しています。

開催日時 10月21日(木) 午前10時~11時

講座内容 身体測定 らくらく体操

## 脳内スッキリ 脳トレ問題

ひらがなを並び替えて、ことわざ・慣用句をつくりましょう

(例題) にくついた → (答え) いたにつく

① ぬぎにくか → \_\_\_\_\_ ③ ぼたとけん → \_\_\_\_\_

② まみたずり → \_\_\_\_\_ ④ ろれくぶじ → \_\_\_\_\_

(答えは2面)



## 鮭のくずかけ

★材料

サケの切り身 4切れ  
 しめじ 1/2株  
 芋の子 4個  
 にんじん 1/2本  
 ほうれん草 1/2束

砂糖 大さじ1/2  
 みりん 大さじ1/2  
 しょうゆ 大さじ1弱  
 片栗粉 大さじ1



★作り方

- ① 鍋に調味料を全て入れ、ひと煮立ちしたら、鮭の切り身を入れ煮る。
- ② ①の鍋から鮭を取り出し、残った煮汁に下茹でした芋の子、にんじん、しめじを入れ、煮汁の中に煮汁を含ませるように煮込む。
- ③ ほうれん草はさっと茹でて水気を搾り食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②の鍋から具材を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 器に具材を盛り付け、ほうれん草を飾り、全体に④のあんをかける。

※調味料はお好みで加減してください。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

### お知らせ

旭ふれあい館まつりは県内の新型  
 コロナウィルス感染状況を鑑み、  
 中止いたします。

## 10月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	金	燃やすごみ
2	土	
3	日	
4	月	びん
5	火	燃やすごみ
6	水	ペットボトル
7	木	プラスチック製容器包装類
8	金	燃やすごみ
9	土	
10	日	
11	月	飲食品用缶、古紙・衣類
12	火	燃やすごみ
13	水	
14	木	
15	金	燃やすごみ
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	燃やすごみ
20	水	燃やさないごみ
21	木	プラスチック製容器包装類
22	金	燃やすごみ
23	土	
24	日	
25	月	飲食品用缶、古紙・衣類
26	火	燃やすごみ
27	水	
28	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
29	金	燃やすごみ
30	土	
31	日	