

第58回施設見学会 参加者募集!!



市の施設や企業などを見学し、現在の砂川を知ってもらうことを目的に「市内施設見学会」を開催します。住んではいるけれど、ふだん訪れることのない施設や、興味のある施設などはありませんか？

ぜひお申し込みください。

❖と き 10月25日(木) 午前8時45分～

❖対 象 市民の方

❖見学先 中空知広域水道企業団、クリーンプラザくるくる、海洋センター、公民館、図書館、SuBACoなど

※ 都合により見学先が変更になる場合があります

❖定 員 25人(団体での申し込みはできません)

❖その他 施設見学会終了後、市長と懇談会「市長とすながわを語ろう」を行います

❖詳細・申込

10月7日(金)までに、広報広聴係☎2121へ

砂川を紹介する写真 募集中!!



砂川市の魅力を広く知ってもらうことを目的に、「砂川を紹介する写真」を募集しています。皆さんぜひご応募ください。

▶**メインテーマ** 「すながわの魅力大発見!!」

▶**応募規定** 砂川市内で撮影したもの(平成27年11月11日から同28年10月31日までに撮影した未発表のものに限る)

※ 応募作品は返却しないものとし、作品の著作権は砂川市に帰属するものとする

▶**サイズ** 四つ切り、ワイド四つ切り、A4(写真はすべてプリントしてご応募ください)

※ 可能であれば、SDカードでのデータ提供もお願いします

▶**応募作品** 1人3点まで

※ 作品名・住所・氏名・電話番号を記載した紙(様式自由)を写真の裏面に添付してください

▶**申込期限** 10月31日(月)まで

▶**お問い合わせ** 広報広聴係☎2121

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

地元産かぼちゃのおいしい季節がやってきました。今回は、「かぼちゃのみそミルク煮」を紹介します。かぼちゃは、野菜の中でも栄養価はトップクラスで、特にカロテンが豊富で免疫力を高めます。また、ビタミンEも多く含まれており、血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果があります。材料も少なく、コトコト煮るだけでまろやかな味になります。お弁当のおかずにもオススメです!! バランスのとれたメニューで生活習慣病を予防し、1日3度の食事を大切にしましょう。

かぼちゃのみそミルク煮

<材料 4人分>

かぼちゃ 360g

牛乳 120cc

白みそ 18g(大さじ1杯)

<作り方>

① かぼちゃは種を除いて3～4cm角に切り、面取りをする

② 牛乳とみそを合わせて、なめらかに溶く

③ 鍋にかぼちゃを並べて②を加え、紙ふたをして火かけ、20～30分、煮汁が少量になるまで煮る



エネルギー 68kcal たんぱく質 2.9g
カルシウム 61mg 塩分 0.4g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか
満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。
☎2121へ
口詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★8月末現在★

世帯数 8,962世帯(+1) 人口 17,581人(-20) 男 8,148人(-4) 女 9,433人(-16)