

三食おにぎり&レモンラッシー

おにぎりは、彩りもよくタンパク質とカルシウムが取れて栄養満点です。炊きたてのご飯に具材を混ぜて握るだけの簡単レシピ。お子さんのおやつや忙しいときの朝食にもおすすめです。

ラッシーは、牛乳に含まれる乳成分とオリゴ糖が腸内の善玉菌をサポート。お腹の調子を整えたい方にぴったりの一杯です。時間が経つと分離してくるので飲む直前に作るのがおすすめです。

おにぎり エネルギー295kcal たんぱく質7.8g カルシウム52mg 塩分0.6g

ラッシー エネルギー156kcal たんぱく質6.1g カルシウム222mg 塩分0.2g



サツと作れる！
食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)



三食おにぎり		材料 — (2人分)
ご飯	300g	
塩昆布 (減塩)	5g	
むき枝豆 (冷凍)	20g	
かつお節	2g	
ベビーチーズ	10g	
レモンラッシー		
牛乳	400ml	
レモン果汁	大さじ3	
オリゴ糖	大さじ2	

— 作り方 —



1 三食おにぎり
枝豆は電子レンジであたたため、さやかに出し
ておく。



2 ベビーチーズは7〜8
mmの角切りにしてお
く。



3 炊きたてのご飯に1と
2、塩昆布とかつお節
を入れて混ぜ、おにぎ
りを作る。(粗熱を取
ってからチーズを混ぜ
ると溶けなくてよい。)



4 レモンラッシー
すべての材料をカップ
に入れて混ぜ合わせ
る。(オリゴ糖がない
場合、砂糖を代用して
もよい。)

みまも いんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶敬老助成券を交付しています(4月以降に交付を受けていない方)

●対象 4月1日現在で砂川市に住民登録をされており、令和6年度市民税非課税および75歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)になる方で在宅で暮らしている方 ●助成券(1つ選択) 敬老バス券、敬老ハイヤー券(予約型乗合タクシー可)、敬老入浴券 ●助成額 6,000円相当 ●申請 高齢者支援係①番窓口まで(自署することが困難な方や、代理で受理される方は申請者の印鑑をお持ちください。)

問高齢者支援係Tel 74-4452

8月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
3 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	杉澤歯科クリニック Tel 0164-32-2832 (妹背牛町字妹背牛 385 番地)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311 なの花薬局 Tel 55-2221
10 (日)	市立病院 Tel 54-2131		
11 (祝)			
17 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387	えべおつ歯科 Tel 75-5418 (滝川市江部乙町西 12 丁目 5-36)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311
24 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あむデンタルクリニック 歯科 口腔外科 Tel 0124-27-7313 (芦別市北 4 条東 1 丁目 9-5)	
31 (日)		アヒコ歯科医院 Tel 24-8711 (滝川市一の坂東 3 丁目 3-9)	
備考	診療は 9:00 ~ 17:00 で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196 へ照会を	診療は 9:00 ~ 12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当薬局 局までお問い合わせください

8月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 5日(火) 13:30 ~
- ☑ ひだまりカフェ 19日(火) 13:30 ~
- ☑ 無料法律相談 1日(金) 13:00 ~ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ 9日(土) 11:00 ~
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ 28日(木) 11:00 ~
- ☑ ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00 ~ (4、7、11、14、21、25、28日)
※ 11、28日は 11:00 ~
- ☑ 健康教室「ふまねっと運動」 6日(木)、20日(木) 10:00 ~
- ☑ いきいきひろば 5日(火)、20日(木)、25日(月) 10:00 ~
- ☑ レコードコンサート 23日(土) 10:00 ~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会 18日(月) 10:00 ~



☐市役所 ☐図書館 ☐地域交流センターゆう
☐公民館 ☐ふれあいセンター