

みまもいんど通信



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事業を実施しています。

▶「地域で高齢者を見守る・支えるしくみ」

65歳以上の高齢者の住所・氏名・年齢・性別のほか、本人に同意を得た見守りに必要な情報（本人同意事項）を市・地域包括支援センター・民生委員・町内会などが共有し、地域で効果的かつ円滑に高齢者を見守り支えるための取り組みを進めています。

なお、本人同意事項の聞き取りのため、市または地域包括支援センターの職員が自宅を訪問する場合がありますので、皆さんのご協力をお願いします。

また、市と協定を結ぶ事業所が業務中に高齢者の異変に気が付いたとき、市や地域包括支援センターに連絡することで、早期の問題発見や効果的な支援につなげる「**ぐでえあ**」と事業も行っています。

☎高齢者支援係 Tel 74-4452

6月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
2 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	定岡歯科医院 Tel 0164-32-4118 (妹背牛町1区9)
9 (日)	市立病院 Tel 54-2131	みやこし歯科診療所 Tel 75-5330 (滝川市江部乙町東12丁目1番4号)
16 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	杉村歯科医院 Tel 0164-22-2323 (深川市4条9番28号)
23 (日)	市立病院 Tel 54-2131	あさひ歯科クリニック Tel 22-0033 (滝川市朝日町西1丁目6番1号)
30 (日)		あい歯科クリニック Tel 22-8500 (滝川市東町3丁目1番29号)
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

6月の定例行事予定

- ☐ Café ささえあい 13:30～ 4日(火)
- ☐ ひだまりカフェ 13:30～ 18日(火)
- ☐ 無料法律相談 13:00～ 7日(金) ※予約は前日まで。
- ☐ おはなしのいずみ 11:00～ 8日(土)
- ☐ 赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～ 27日(休)
- ☐ ゆう百歳体操 10:00～ 毎週月・木曜日(3、10、17、20、24、27日)
- ☐ 健康教室「ふまねっと」 10:00～ 5日(休)、19日(休)
- ☐ いきいきひろば 10:00～ 5日(休)、10日(月)、20日(休)、25日(火)
- ☐ レコードコンサート 10:00～ 22日(土)

- ☐市役所 ☐図書館
- ☐地域交流センターゆう
- ☐公民館



豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1を含み、豆苗はビタミンA(カロテン、レチノール)を含みます。ボリュームのあるヘルシーなもやしと味わってみてください。

カリカリ豚肉と もやしの香味ねぎだれ

エネルギー 171kcal たんぱく質 12.6g
カルシウム 20mg 塩分 0.8g

材料 (4人分)	
豚こま切れ肉	200g
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
もやし	1袋(180g)
豆苗	1パック
しょうが	15g
にんにく	5g
長ねぎ	50g
水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	(*1) 小さじ1 (*2) 大さじ1

作り方

1 豚こま切れ肉は、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。もやしは好みでひげ根をとる。豆苗は3等分に切る。しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。

2 フライパンにごま油(*1)を中火で熱し、もやしを好みの固さに炒めたら、豆苗を加えて混ぜ、しんなりしたら器に盛る。

3 フライパンにごま油(*2)を足して豚肉を入れ、中火で熱して触らずに焼く。焼き色がついたら裏返し、両面がカリッとしたら取り出し、油をきり2にのせる。

4 フライパンにしょうがとにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたらAを加える。煮立ったら長ねぎを加え、さつと混ぜる。

5 3の器に4をかけて出来上がり。

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)