

千切りじゃがいもの和風サラダ

じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。細く千切りにしたじゃがいもに梅肉、酢などあっさりした味付けにしらす干しを合わせた和風サラダ。シャキッとした歯ざわりで爽やかな一品です。

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.2g カルシウム 8mg 塩分 0.6g

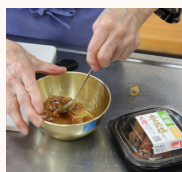


サツと作れる！
食改さんのレシピ
(砂川市食生活改善協議会)



3 仕上げ

十分に水気を取ったじゃがいもにドレッシングをなじませ、しらす干し、削り節を加えて添える。



2 ドレッシングを作る

梅肉を叩いてボウルに入れ、酢、ごま油を入れて伸ばし、塩、しょうゆで味を調える。



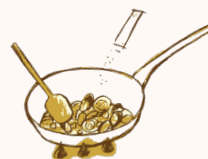
1 じゃがいもの下ごしらえ

じゃがいもの皮をむき、極細い千切りにして水にさらし、しばらくしたらザルに上げて水を切る。熱湯を数回、回しながらかけ、透明感が出たら水をかけて冷まし、水気を取る。

作り方

じゃがいも 150g
梅肉 5g
酢 小さじ 1/2
太白ごま油 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/6
しょうゆ 小さじ 1/2
しらす干し 大さじ 1 と 1/2
削り節 2g

材料 (4人分)



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

▶高齢者虐待防止にむけて

高齢者虐待は、どこの家庭でも起こりうる身近な問題です。叩く・蹴るといった身体的な暴力だけではなく、意図的な無視、侮辱的な言動、世話の放棄や勝手に資産を使用する行為なども含まれます。高齢者の尊厳を守るためには、虐待の兆候を早期に発見し、深刻な事態になる前に解決を図ることが大切です。少しでも虐待の疑いがあると感じた場合は、下記の連絡先まで相談をお願いします。なお、相談者を特定する情報は厳守されます。

☎高齢者支援係Tel 74-4452

ささえあいセンターTel 54-3077 (電話相談は24時間対応)

11月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
1 (日)	明円医院 Tel 53-2100	若葉台病院 Tel 75-2266 (滝川市江部乙町 1452 番地 1)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
3 (祝)	市立病院 Tel 54-2131		
8 (日)		多比良歯科医院 Tel 54-3510	
15 (日)	いとう内科循環器科 クリニック Tel 55-3355	ひらやま歯科 Tel 72-2323 (新十津川町中央 83 番地 22)	アース調剤薬局 Tel 52-7081
22 (日)			
23 (祝)	市立病院 Tel 54-2131		
29 (日)		ぬまくら歯科 Tel 0164-22-5615 (深川市 1 条 12 番 16 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	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番薬 局までお問い合わせください

11月の定例行事予定

- ☐ 無料法律相談
6 日(金) 13:00 ~ ※予約は前日まで。
- ☑ ひだまりカフェ
17 日(火) 13:30 ~
- ☑ おはなしのいずみ
14 日(土) 11:00 ~
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ
26 日(木) 11:00 ~
- ☑ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00 ~ (2、5、9、
12、19 日)
- ☑ 健康教室「ふまねっと」
4 日(水)、18 日(水) 10:00 ~
- ☑ いきいきひろば
5 日(木)、10 日(火)、20 日(金)、25 日(水)、
30 日(月) 10:00 ~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会
16 日(月) 10:00 ~



☐市役所 ☑すないる ☑図書館
☑ゆう ☑ふれあいセンター