千切りじゃがいもの和風サラダ

サッと作れる！食改さんのレシピ（砂川市食生活改善協議会）

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

―材料―（4人分）

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

―作り方―

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。

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。

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。

みまもりんご通信

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。

問高齢者支援係℡ 74-4452
　ささえあいセンター℡ 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 ℡ 53-2100	若葉台病院 ℡ 75-2266 （滝川市江部乙町 1452 番地 1）	そらちぶと調剤薬局 ℡ 56-2323
3（祝）	市立病院 ℡ 54-2131		
8（日）		多比良歯科医院 ℡ 54-3510	
15（日）	いとう内科循環器科クリニック ℡ 55-3355	ひらやま歯科 ℡ 72-2323 （新十津川町中央 83 番地 22）	アース調剤薬局 ℡ 52-7081
22（日）	市立病院 ℡ 54-2131		
23（祝）			
29（日）		ぬまくら歯科 ℡ 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℡ 54-2196 へ照会を	診療は 9:00 ～ 12:00	時間外・緊急窓口：℡ 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

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

【し】市役所　【す】すないる　【と】図書館
【ゆ】ゆう　【ふ】ふれあいセンター