

管理栄養士の
おすすめレシピ

白菜とハムのカレーマヨ和え



【材 料】(2～3人分)

- ・白菜…200g (約1／6株)
- ・ハム…3枚
- ・きゅうり…1／2本
- ・マヨネーズ…大さじ1.5
- ・牛乳(ヨーグルト可)…小さじ2
- ・カレー粉…小さじ1
- ・粗びきこしょう…少々

A

【作り方】

- ①白菜を1cm幅に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約2分(600W)加熱する。ざるにあげ、粗熱がとれたらしっかりと水気を絞る。
- ②ハムを半分に切り1cm幅に切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、①②を加えて和える。器に盛りつけ、こしょうをかけたら出来上がり。

トラブル
を防ぐ

豆・知・識



そのメッセージ、危険なフィッシングかも！

通販サイト、クレジット会社、宅配業者などを騙るメールを送信し、クレジットカード番号などの個人情報を詐取する行為(フィッシング)に関する相談が寄せられています。

【事例1】 通販サイトから「支払い方法に問題がある」とのSMSが届いた。慌てて記載されていたURLをタップし、カード番号や住所を入力したが、カードの利用明細を確認すると、合計約4万円の身に覚えのない決済がされていた。

【事例2】 利用しているフリマアプリの名前から、アカウントの設定確認を求めるメールが届き、メールアドレスとパスワードを入力した。その後ログインしたところ、利用した覚えのない20万円の取引履歴があり、不正利用されていることが分かった。

《トラブルに遭わないために》

- 消費者の不安をあおるメールやSMSに記載されたURLはフィッシングサイトにつながる可能性があるため、安易にアクセスしない。
- フィッシングサイトで個人情報などを入力してしまうとカードやキャリア決済などで不正利用されるおそれがあります。入力してしまった場合はすぐにID・パスワードや暗証番号を変更し、クレジット会社や携帯電話会社に連絡しましょう。
- パスワード等を複数のサービスで使い回すことはやめ、カードの利用明細は、必ず確認するようにしましょう。

滝川地方消費者センター Tel 23-4778

たきかわら版

12月の各種
無料相談日

▶行政相談

18日(月)
くらし支援課
☎ 28-8012

▶物忘れ・認知症
相談(要予約)

15日(金)
9時～12時
地域包括支援
センター
☎ 28-8029

12月の「みんなのタキカワ」



FMG'sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分～12時30分
(再放送 同日18時～18時15分)

- 1日 市税の納め忘れはありませんか？
12月は滝川市年末納税推進月間です！
- 8日 令和6年度保育所入所の受付が始まります
- 15日 広報ひろい読み
- 22日 住民票等のコンビニ交付が始まります
- 29日 はじめまして！滝川市役所1年生

企画課 Tel 28-8017

レッドヘッド・レジナルドさん



アメリカ出身国際交流員

こんにちは！アメリカ人CIRのレジナルドです。今回紹介するCIRのつぶやきは「ヒーローになりたくはないですか?!」です。マーベルやDCコミックスというアメリカ産コミック会社を聞いたことがあると思いますが、もっと詳しく知りたくはないですか？CIRのつぶやき第40号では、アメリカのスーパーヒーローたちの豆知識を掲載しているので、ぜひご覧ください！



最新情報はFBで 第40号はこちら

CIRのつぶやき

市公式
LINEHokkaido
ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで

マチイロ

市公式
Facebook

行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想



リンク集

◆ついに雪が降り始めてしまいました。朝のルーティンに除雪が加わるため、今以上に早起きしなければなりません。「朝から体を動かすのは健康にいい」と自己暗示をかけ、頑張ります。

◆LGBTQ: 何の略でどのような意味なのか、十分理解していると思っていきましたが、本来の概念を知ると、自分の知識不足を痛感しました。基礎からして不十分。正しい理解が何より大切です。

◆とうとう冬がやってきました。昨年は、雪が積もって隠れてしまった路面凍結に気付かず、足をとられて何度か転倒しました。今年こそは、転ばないように雪道の歩き方を極めていきたいです。

編集後記