

洋食にも
ひじきを活用!

管理栄養士の
おすすめレシピ

ひじきのフラワーキャシュ



【材 料】(4個分)

- ・餃子の皮・・・12枚 (1個につき3枚)
- ・芽ひじき・・・3g ・卵・・・2個
- ・ベーコン (ハーフ)・・・4枚
- ・玉ねぎ・・・1/4個 (約50g)
- ・枝豆 (冷凍枝豆でも可)・・・15粒くらい
- ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・牛乳・・・大さじ2 ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・オリーブオイル・・・適量

A

【作り方】

- ①ひじきを水戻しして、ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②枝豆を塩揉みして、5分ほどゆでる。
- ③ボウルに卵を入れ、①とAを混ぜ合わせる。
- ④アルミカップまたは耐熱性容器にオリーブオイルを塗り、餃子の皮を重ねて敷く。
- ⑤④に③を注ぎ、枝豆をトッピングして、焼き目を確認しながらトースターで8～10分焼く。



市長が
聴く

市民

の

声

ヒグマの出没情報について



提言

市内でもヒグマが出没していると、新聞での報道で知りました。

ヒグマの出没情報について、1日経ってからではなく、もっと早く知る方法はありませんか。



回答

ヒグマの出没情報は、市公式ホームページやLINE等に掲載しており、もっとも早く知る方法となります。

特にLINEで市公式アカウントにご登録いただくと、自身でホームページ等を確認しなくても出没情報が配信されますので、いち早く出没情報を知ることができます。下記リンク集の公式LINEの二次元コードから登録ができます。

ヒグマの出没情報を知ること、注意した行動をとることができ、ヒグマとの事故を防ぐことにつながりますので、ぜひご活用ください。

【くらし支援課 Tel 28-8013】

皆さんの声をお寄せください

秘書課広報広聴係 TEL28-8005 / FAX22-7008
eメール: teigen@city.takikawa.lg.jp

※市民の皆さんから寄せられたご意見・ご要望を公表しています。
市公式ホームページ(ページID: 10754)か、市立図書館(市役所2階)でご覧ください。

たきかわら版

6月の各種
無料相談日

行政相談

16日(月)
くらし支援課
☎ 28-8012



6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)

6日 地域おこし協力隊
「みんくるうむ」はじめます♪

13日 広報ひろい読み

20日 はじめまして! 滝川市役所1年生

27日 特別展「戦後80年たきかわ戦争の記憶」

企画課
Tel 28-8017



4月下旬の
ワシントン
D.C.の桜

今回のつぶやきは
アメリカ出身 国際交流員

レイズ・ラレンさん

こんにちは、アメリカ出身の
国際交流員のラレンです。

今月の「CIRのつぶやき」では、
和名と英名の両方を持つ花を紹介
します。例えば、桜の英名
「cherry blossom」は「サクラ
ボの花」という意味です。ほか
にも、花の特徴や英名の意味を
説明します。ぜひご覧ください。



第61号はこちら



最新情報はFBで

CIRのつぶやき

編集後記

◆北辰の森に桜の写真を撮りに
行くと、予想以上に人がいてびっ
くり。某有名旅行雑誌に紹介さ
れているのを見て来たそうです。
たくさんの人に北辰の森の桜を
知ってもらえてうれしいです。
◆特集で取材した田口さんは、
今もゴルフが趣味のとてもお元
気な92歳。話し上手で、移駐当
時の風景が目に見えるようでと
ても楽しかったです。またいろ
いろな話を聞かせてください。
◆取材の際に、遊具で遊ぶ子ども
たちを見て、子どものころが懐か
しく感じました。昔はどんなに
走っても疲れなかったのに、今
は階段を上るだけでも一苦労。
今年は体力作りを頑張ります。
お

リンク集

災害情報のほか
イベント情報や
行政情報を発信



市公式
LINE

ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで

マチイロ



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

