

かぼちゃの煮物を洋風アレンジ♪

管理栄養士の おすすめレシピ

かぼちゃの煮物リメイクグラタン



【材 料】(2～3人分)

- ・かぼちゃの煮物・・・250g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・しめじ・・・1パック ・バター・・・10g
- ・塩こしょう・・・少々
- ・市販ホワイトソース缶・・・100g
- ・牛乳・・・50cc
- ・ピザ用チーズ・・・20g

【作り方】

- ①余ったかぼちゃの煮物を用意する。
- ②玉ねぎをスライスし、しめじは小房に分ける。
フライパンにバターを入れ、玉ねぎとしめじを炒め、塩こしょうで軽く味付けをする。
- ③鍋にホワイトソース缶と牛乳、②を入れ弱火で加熱しながらもったりするまで混ぜる。
- ④グラタン皿に①を並べ、③を入れ、ピザ用チーズを散らし、トースターで5～8分焼く。

トラブルを防ぐ 豆・知・識



光回線サービスの電話勧誘は契約前によく確認！

「光回線の電話勧誘を受けて契約したが、必要のない契約だった」といった電気通信サービスの契約に関する相談が寄せられています。

「料金が安くなる」「切り替えないと損」などの言葉で消費者の誤解を招く説明をしたり、十分な説明をせずに契約を迫ったりするケースもあります。

電気通信サービスの契約は複雑で分かりにくいものが多いため、契約前に説明書面を用いて提供条件を説明することが義務付けられており、利用者が書面を見ていることを確認しながら概要を説明することとされています。

電話で勧誘を受けてもその場で契約せず、必ず内容を確認し、家族と相談のうえ慎重に検討するようにしましょう。契約後でも、一定期間内であれば違約金を支払わずに解約できる場合がありますので、困ったときは消費者センターにご相談ください。



ダマスカモ

安くなりますよ。
今なら手数料
無料にします！

契約内容が複雑で、
見ただけじゃよく
分からない・・・



かもっちゃん

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

15 日(月)
くらし支援課
☎ 28-8012

▶物忘れ・認知症 相談 (要予約)

15 日(月)
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)

5 日 広報ひろい読み

12 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！

19 日 除排雪作業にご協力を

26 日 はじめまして！滝川市役所 1 年生

問 企画課 Tel 28-8017



第 67 号はこちら

最新情報は FB で

今回のつぶやきは、モンゴル出身国際交流員
ドッゲルジャブ・ノミンチメドさん

日本の秋は、食べ物や風景、行事を通して季節の豊かさを感じることができる時期ですね。滝川でも、果物やお祭り、紅葉など、秋ならではの風景に出会うことができます。

モンゴルの秋は、長い冬を越えるための仕込みと蓄えを行ったり、新学期がはじまったりします。今回の CIR のつぶやきでは、季節から見える文化の違いを紹介しています。

CIR のつぶやき

編集後記

◆市公式 LINE がリニューアルしました。よくごみを出し忘れていた私も、ごみリマインダー機能のおかげで、忘れずに出せるようになりました。皆さん、受信登録をぜひお願いします。

◆体型が変わり着られなくなった服をリサイクルに出そうとするも、ずぼらな性格のため押し入れに数年放置。数年後には体型も戻りまた着られるように。

◆プロگرامミング学習の事前授業を取材した際に、子どもたちがパソコンを手際よく使いこなしている姿を目にし、自分が子どもだったころとはすっかり時代が変わったのだと実感しました。

リンク集

便利な機能が
増えてリニューアル
了！



Hokkaido
ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで

マチイロ

市公式
LINE

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