かぼちぉの煮物を洋風アレンジ♪

管理栄養士の おすすめしシ

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
- バター・・・10g ・しめじ・・・1パック
- 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・・・20 g

【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。

トラブルを防ぐる・矢の・設



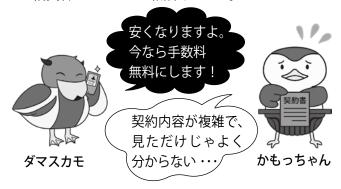
光回線サービスの電話勧誘は契約前によ

「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。



滝川地方消費者センター TLL 23-4778

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

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

画 課 TEL 28 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

ドゥゲルジャブ・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。



市公式



マチイロ



8

0

1 7





れも服体信 よ能 し市 型が変わり をリサイク ずぼらなり がまた着らなりまた着らなりまた。 コ取口 うの におた シミン 年の出れ 一後には押るくな 出

が授目ず体し



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

