寒い日にほっこり。甘くておいしい♪



管理栄養士のおすすめレシピ

揚げないかぼちゃコロッケ



【材　料】（2人分）　※分量の「大」＝大さじ

- かぼちゃ・・・1/4個
- A
  - おからパウダー・・・大1
  - 牛乳・・・大1/2
  - 塩こしょう・・・少々
- プロセスチーズ・・・40g（5㎜角に切る）
- サラダ油・・大1　・パン粉・・・大4

【作り方】

①かぼちゃは一口大に切り耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで2分加熱する。

②①にAを加え、かぼちゃを潰しながらまとめるように混ぜ合わせる。

③まとまったら4等分にし、一口大に丸め真ん中にチーズを入れて包み込む。

④フライパンにサラダ油・パン粉を入れきつね色になるまで炒めたら、③を入れフライパンをゆすりながら全体にパン粉を付ける。

トラブルを防ぐ 豆・知・識

緊急時こそ冷静に！～レスキュー商法に注意～

冬期間は、水道管の凍結や破裂などのトラブルが発生しやすくなり、緊急時の不安につけ込む「レスキュー商法」に関する相談が多く寄せられます。

「基本料金○○円」「最短○分で対応」などと表示されたインターネット広告やチラシを見て出張修理を依頼したところ、作業後に広告の金額とかけ離れた高額料金を請求されたといったトラブルのほか、修理内容や料金の説明が不十分なまま作業を始めるケースや、全取り替えが必要などと不安をあおって契約を迫る手口もあり注意が必要です。

◆トラブルにあわないために・・・◆

○ネット上の安価な金額表示をうのみにしないようにしましょう。また、出張料やキャンセル料も依頼前に確認しましょう。

○次の場合、クーリング・オフが適用される可能性があります。

- 広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なっている場合
- 修理以外の契約を迫られ契約をしてしまった場合
- 依頼した修理工事とは別の追加作業を勧められ契約した場合

○緊急時に備えて市の指定給水装置工事事業者（P14参照）を確認し、安心して依頼するための参考にするとよいでしょう。

滝川地方消費者センター　TEL 23-4778

たきかわ版

12月の各種無料相談日

▶行政相談

21日㈪
くらし支援課
☎ 28-8012

▶物忘れ・認知症相談（要予約）

15日㈫
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）

4日 広報ひろい読み

11日 はじめまして！滝川市役所1年生

18日 ウインタースポーツを楽しもう！

25日 育児にもっと「余白」を

問 企画課 TEL 28―8017



◀最新情報はFacebookで

CIRのつぶやき

今回のつぶやきは、アメリカ出身国際交流員
ビエルマ・アシュリー さん

アメリカでは、クリスマス気分を盛り上げるため、家の外にもイルミネーションやクリスマスの飾り付けをします。

この時期の楽しみの一つは、ご近所のイルミネーションを見ながら、友達や家族とドライブをすること！滝川でもすてきな飾りを見かけたことがあるので、皆さんもぜひドライブを楽しんでみてください！

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LINE
公式アカウント

Hokkaido 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

編集後記

◆表紙はジブリ映画に出てくる魔女見習いの女の子と、丸眼鏡の少年「トンボ」。トンボと聞いても、某男性シンガーのヒット曲しか思い浮かばず、映画を見ていないのがバレバレでした。（ま）

◆特集の取材で、子どもがおもちゃを見て笑顔になる瞬間に立ち会い、私も自然と笑顔になりました。子どもの笑った表情には、人の心を明るくし、周囲の人まで笑顔にする力がありますね。（お）

◆いざという時のために、水タンク、簡易トイレなど防災グッズを購入。しまったままのポット式石油ストーブは着火テスト完了!!でも…「いざ」がずっとこないことを願うばかりです。（よ）