

食べて
免疫力アップ!



管理栄養士の おすすめレシピ

旬のトマトで減塩 豚肉の生姜焼き



【材料】(2人分)

- 豚薄切り肉 150g ・玉ねぎ 中 1/4 個
- 酒 小さじ2 ・トマト 中2個
- おろし生姜 小さじ1 ・ごま油 小さじ1
- かたくり粉 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉を3cm幅に切り、酒、おろし生姜、かたくり粉を入れてもみこみ、30分程つけこんでおく。玉ねぎは薄くスライスし、トマトはくし切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、①の豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら玉ねぎを加えて、さっと炒める。
- ④ トマトを加えて強火で炒め、全体に火が通ったら、仕上げにしょうゆを回しかけてできあがり。

市民の声



公園内の不法投棄について

<提言> 滝川公園内に、袋に入った大量のポータブルガスボンベや壊れたスコップのほか、家電まで投棄されています。見るに見かねてごみ拾いをしていましたが、個人で行うには限界があります。公園内を生活の場とする野生動物のためにも早急に対処してほしいです。

<回答> 市としましては、公園管理作業の際に都度対応していますが、ご提言を受け滝川公園内を確認したところ、不法投棄と思われるごみが、多数見受けられました。このたびは、ごみ拾いを行っていただいているとお伺いし、公園管理にご協力いただいていることに感謝申し上げます。

ご指摘のとおり滝川公園は希少な野鳥や動物が生息しており、自然環境の保護はとても大切なことです。速やかに投棄されているごみを処理するとともに、今後の対策として注意喚起を目的とした看板の設置や、警察への情報提供、パトロール等の協力依頼を行いました。

きれいな環境づくりにご協力よろしくお願いします!

【土木課 TEL28-8037】

皆さんの声をお寄せください。

企画課広報広聴係 TEL28-8005 FAX22-7008

eメール: teigen@city.takikawa.hokkaido.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の「ご意見・ご要望」か、市立図書館(市役所2階)でご覧ください。

たきかわら版

7月の無料相談日

▼行政相談 19日(月)(電話での予約が必要です)

くらし支援課 TEL28-8012

7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)

- 2日 市長のふれあいトーク
- 9日 乙なカレッジが開学しました!
- 16日 お口ぽかんとあいてませんか
- 23日 広報ひろい読み
- 30日 はじめまして! 滝川市役所1年生

問くらし支援課 TEL28-8013

- ◆譲ります
- ①ダブルベッド
- ②敷石(庭園用)
- ③植木鉢(各種)
- ④額縁(叙勲用)
- ⑤男子学生服(170cm)
- ⑥柔道着(170cm)
- ⑦ひな人形(5段飾り)
- ⑧バーベキューコンロ/折りたたみいす(3脚)
- ⑨剣道防具(一式/145cm)
- ⑩剣道防具(面・胴・小手/165cm)
- ◆譲ってください
- ①家庭用反射式ストーブ(煙突式/床暖付き)
- ②滝川西高等学校女子制服(170cm/夏用 冬用)
- ③江陵中学校女子制服(150cm)
- ④羊毛用ドラムカーダー
- ⑤琴(種類は問いません)
- ⑥リヤカー

不用品データバンク

今月の表紙



『記憶に残った、陸上記録会』
(6月1日/明苑中学校)

編集後記

学年単位での開催や、3密を回避したプログラムなど感染症対策を行いながら、優勝を目指した記録会は「記憶」にも残るイベントとなりました。

◆日も長くなり、夏が始まった感じがしますね。冬の寒い時期は「早く夏が来ないかな」と考えたよりもしていましたが、いざ夏が来ると暑い日が続いて嫌になりますね。早く冬が来ないかなあ。◆昭和30年代以降の特集につき、当時を知る方は必然と80歳代以上。取材いただける方がいらつしやるのか不安でしたが、お三方が快く了承。しかも年齢を感じさせない記憶力。脱帽です。◆先日駅カフェで譲ってもらったウズラの卵が孵化。2羽の元気なピヨピヨがトコトコパタパタ走り回っている光景はめまいがするほどのかわいらしさ。新人飼育係ですが頑張ります!

