

旬の食材を
食卓へ!



管理栄養士の

おすすめレシピ

かぼちゃのガーリックきんぴら



【材料（2人分）】

- ・かぼちゃ 1/4 個
 - ・にんにく 1/2 片
 - ・サラダ油 大さじ 1/2
 - ・白ごま 少々
- A {
- ・水 大さじ 2
 - ・砂糖 大さじ 1
 - ・しょう油 大さじ 1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮付きのまま千切りにする。
- ② フライパンでサラダ油とみじん切りにしたにんにくを弱火で熱し、にんにくの香りが出てきたら、かぼちゃを加える。
- ③ 中火にし 90 秒ほど炒めてかぼちゃに火を通す。
- ④ A を加え中火のまま煮詰める。
- ⑤ 火が通ったら器に盛って白ごまを振る。

トラブルを防ぐ

豆・知・識



うっかり延滞で大きなリスク!

くらしの中に浸透しているクレジットカードの利用。利用額は決められた日に銀行口座から引き落としにより支払先を支払われますが、うっかり口座を残高不足のままにしていると「延滞」になってしまいます。クレジットカードの場合は延滞するとカードが使えなくなり、遅延損害金も発生します。

公共料金や携帯電話代をカード払いにしている場合、カードを利用停止のままにしているとそれらの支払いも止まってしまいます。口座の残高不足に気が付いたらすぐにクレジット会社に連絡し、指示に従い再引き落としや振り込みなどで支払い手続きをしましょう。

【延滞を放置すると】

延滞を放置したり、繰り返すと「個人信用情報機関」に延滞に関する情報が登録され、いわゆる「ブラックリスト」に載ることになります。個人信用情報機関とは、金融機関やクレジット会社がローン等の審査を行う際に個人の信用情報を照会する機関で、延滞に関する情報が共有されています。

ブラックリストに載ると完済から原則 5 年間は信用情報が残ります。この間クレジットカードを作ることができなくなり、住宅・車・教育など各種ローンの審査も通りません。また、スマホを分割払いで購入することもできません。

「延滞」を甘く見ていると不利益が大きく、信用という大きな財産も失います。思い当たる場合は、各個人信用情報機関で自分の信用情報を確認すると良いでしょう。

滝川地方消費者センター Tel. 23-4778

たきかわら版

9月の無料相談日

▼行政相談

21日(火)

8時30分～17時15分

くらし支援課

Tel. 28-8012

9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)

3日 もう作りましたか?

マイナンバーカード

10日 広報ひろい読み

17日 たきかわ酒宅(さけたく)の秋
～ポトル de キャンペーン～

24日 はじめまして! 滝川市役所1年生

問 観光国際課 Tel. 28-8031

「CIRのつぶやき」は国際交流員(CIR)が作成している多文化紹介記事です。国際理解の入口として、CIRたちのふろさと紹介をぜひご覧ください。

最新情報はFBで→



サイレン・バイノー! (訳: こんにちは!)

САЙНБАЙНАУУ! (訳: こんにちは!)

CIRのつぶやき第1号「モンゴル国ってどんな国?」「モンゴルのお花見」、第12号「モンゴルの首都ウランバートル市」では、私の故郷・モンゴルについてご紹介しています。3つのテーマからモンゴルの文化に触れてみませんか?



←第1号はこちら

第12号はこちら→



モンゴル出身国際交流員

シンジェー・ボロルツダグさん



CIRのつぶやき

編集後記

◆今回、特集の取材で社協さんのボランティア「ふれあい電話」に初挑戦! あがり症の佐藤は電話中、緊張からか、もともと悪い活舌がさらに悪化…。「さ行」の発音が特に苦手な佐藤です。突然涼しくなり、嬉しいようなさみしいような気持ちですが、さすがに毎日30度超はこたえますね。我が家はエアコンがないので、扇風機をフル活用しました。が、焼酎に水でした。高まるリユース需要により「不用品データバンク」がパンク寸前! ということで、今月号からお知らせページにお引越ししました。環境を守る地域の輪、あなたも参加してみませんか?



『日本一ショボい手持ち花火大会/中そらち活性化祈願打ち上げ花火』

(8月8日/

TSUTAYA 滝川店駐車場)

今月の表紙

