

ゆで方がポイント!

管理栄養士の おすすめレシピ

えび
桜海老とアスパラの酢みそあえ



【材料（2人分）】

・アスパラガス…4本程度

A { ・みそ…小さじ2 ・酢…小さじ1
・砂糖…小さじ2

・桜海老…5g ・白ごま…少々

【作り方】

- ①アスパラの根元を切り落として、根本側の皮をピーラーでむき、固い部分と穂先部分の境目で半分に切る。
- ②フライパンに1cm程の水を入れて沸騰させ、固い部分を先に30秒ゆで、穂先部分も入れたら、ふたをして1分間蒸しゆでにする。
- ③ざるにあげ、冷めたら斜めに切る。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、切ったアスパラとあえる。
- ⑤皿に盛りつけ桜海老と白ごまを振りかける。

トラブルを防ぐ

豆・知・識



成年年齢の引き下げで「変わったこと」「変わらないこと」

民法の改正により4月から成年年齢が18歳に引き下げられました。成年になったばかりで取り引きの知識や経験が不足している若者は悪質商法のターゲットになる危険があります。成年年齢の引き下げで変わったことを理解しておきましょう。

【20歳から18歳に変わったこと】

◆親の同意なしでの契約

- ・高額な商品の購入 ・クレジットカードを作る
- ・ローンを組む ・携帯電話の契約 ・賃貸住宅を借りる
- ・消費者金融を利用するなど

◆結婚(男女とも18歳に統一)

◆10年有効なパスポートの取得

※自分の意志で契約できるようになりましたが、責任も自分で負うようになることを忘れないでください。

【20歳のまま変わらないこと】

◆飲酒・喫煙(未成年者飲酒禁止法、未成年者喫煙禁止法)

◆公営ギャンブル(競馬、競輪、オートレースなど)

◆国民年金保険料の納付義務

※未成年者が親の同意なしに結んだ契約は、未成年者契約取消権により取り消すことができますが、成年になると法律の保護が無くなります。

成年になった本人が気を付けるのはもちろんですが、周囲の大人も注意深く見守るようにしましょう。

滝川地方消費者センター Tel 23-4778

たきかわら版

5月の各種無料相談日
▼行政相談 16日(月) くらし支援課

Tel 28-8012

5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)

6日 広報ひろい読み

13日 5月は消費者月間です

20日 たきかわ菜の花まつり

～丘陵地に咲く菜の花～

27日 人権啓発と人権教室

間 観光国際課 Tel 28-8031



※国際交流員とシャガイを体験する生徒たち



最新情報はFBで



第20号



第18号

モンゴルでは、よく「キャンノンしてください!」という言葉が聞きます。「キャンノン」は、日本の家電メーカーのCANONのことです。モンゴルではこれが「コピー」という意味になります。日本のブランド名から新しいモンゴル語が誕生しているとは! 詳しくは第18号へGO!

第20号では、モンゴルの伝統的な遊び「シャガイ」を紹介します。シャガイは、モンゴル語で“家畜のくるぶしの骨”を意味し、遊牧民は家畜を大事に飼育しており、シャガイを脳トレゲームとして使うことがあります。遊び方については第20号へGO!

モンゴル出身国際交流員
シンジェー・ボロルチメグ

CIRのつぶやき

編集後記

◆以前からやってみたかった運動特集! 最近では車やエレベーターに頼りがちな私ですが先日体重計に乗ってみたところ、自己史上最高の記録を更新。たくさん運動をしてスリムになります。◆昨年度に続き広報広聴係は新体制へ。経験年数は5さんが最長の3年目、私が2年目、新採用のやさんが1年目と全体の経験値は低いものの、私以外若さであふれ伸びしろだらけです。◆取材に行った東小学校の1年生と同じく私もまた社会人としての1年生なので、学び多い日々を過ごしています。広報の作成に携わる中で、たくさん経験を重ねて活躍できるように頑張ります!

4月7日、市内の小中学校にて入学式が行われました。式典の様子は各教室でリモート中継され、上級生や先生、保護者に見守られる中、新一年生が元気に入学しました。



『東小学校入学式』
(4月7日)

今月の表紙

