

レンジで簡単！
管理栄養士の
おすすめレシピ
いなり餅



高齢の方やお子さんは餅を小さく切り、よくかんで食べるようご注意ください。

【材料（2人分）】

- ・味付きいなり寿司用揚げ…2枚
- ・納豆…小さじ2
- ・とろけるスライスチーズ…1枚 → 1/4 に切る

- ・切り餅…1個 → 半分に切る

【作り方】

- ①いなり寿司用揚げに半分に切った切り餅の両面をスライスチーズで挟み入れる。
- ②1個につき小さじ1の納豆を入れる。
- ③お皿に並べ、軽くラップをかぶせ、600wの電子レンジで様子を見ながら、お餅が柔らかくなるまで約1分20～30秒加熱する。

トラブルを防ぐ

豆・知・識



今から始めたい「デジタル遺品リスト」

スマートフォンやパソコンなど電子機器にデジタル形式で保存されている財産のことをデジタル資産といい、それらは持ち主が亡くなるとデジタル遺品となります。

【事例1】

父が亡くなり、契約していた通販サイトの有料会員を解約したいが、IDやパスワードが分からないため、会員ページにログインできず手続きが何もできない。（契約者：70代男性 相談者：50代女性）

【事例2】

亡くなった夫が利用していた決済アプリの残高が15万円あることが分かった。しかし、夫のスマートフォンのロック解除ができないため、詳細が確認できない。（契約者：60代男性 相談者：60代女性）

- 「デジタル遺品（デジタル環境を通してしか実態がつかめない遺品）」について、遺族から「ID、パスワードが分からず定期購入や月額制のサービスをスムーズに解約できない」「ロックが解除できず、端末内の電子マネーやネット取引の状況が把握できない」などの相談が全国的に寄せられています。
- 有料サービスの引き落としや金融取引があることに気付かずに金銭的な損害が生じたり、管理されなくなったブログやSNSが心ない書き込みに荒らされたりする例もあります。
- 利用しているサービスの名称・運営会社名・連絡先・登録情報（ID・パスワード・メールアドレス）・ネット関連の金融資産は解約方法をノートなどに書き、家族が分かるようにしておいて、年に一度は見直しましょう。

滝川地方消費者センター Tel 23-4778

たきかわら版

1月の各種無料相談日
▼行政相談 16日(月) ぐらっし支援課

Tel 28-8012

1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 市長のふれあいトーク
- 13日 はじめまして！滝川市役所1年生
- 20日 これからの「農業」を守る滝川農業塾
- 27日 ごみの分別をちゃんとやっていますか？

間 観光国際課 Tel 28-8031

前はベトナムについて紹介しましたが、それを読んでベトナムはいいなと思って旅行を計画した方はいますか？

もし、ベトナムに行った場合、どうやって移動すると思いますか？電車？新幹線？いいえ、ベトナム人が使っている交通手段は日本と大きく違います。ベトナムに行ったことがない方も想像できるように、CIRのつづやきの第26号「ベトナムに行ったときは、この移動手段をおすすめします！」で詳しい情報を載せました。ぜひご覧ください。

右の写真はサパという観光地で撮りました。列車で行けるサパはとても良いところですよ。ベトナムに行くなら、サパへの列車旅行も予定に入れましょう。



CIRのつづやき

編集後記

◆冬は路面が滑って危ないですね。先日取材に向かう際、足が滑って盛大に転んでしまいました。雪のせいで転びましたが、めげずに取材にはゆき（行き）ました。ギャグでは滑らないようにしたいですね。◆今年も健診結果が届きました。昨年同様、消化器・腹部は要検査でしたが、これは毎度のこと。それよりも新たに眼底が要検査に。今まで異常なしにだけに焦ります。さて再検査に臨むか。◆特集で卯年生まれの方々に話を伺いましたが、実は私も卯年。次の卵が周ってきたときにはどんな人生を歩んでいるのだろうと考えがよぎります。12年後を見据えて過ごしていきたいです。



『お正月飾り製作』
(12月13日/まちづくりセンター)

今月の表紙

