

市民の声



ウォーキング手帳について

＜提言＞ 運動習慣をつけるため、ウォーキング手帳を利用したかったのですが、どこに置いてあるのかわからず、見つけることができませんでした。

＜回答＞ 市では、運動習慣づくりの一環として、歩いた歩数を記録しながら楽しく運動に取り組むことができる「ウォーキング手帳」を配布しています。

【設置施設一覧】

- 保健センター
- 市役所1階ロビー
※インフォメーションボードと北側入口横の血圧計付近に設置
- 江部乙支所
- ふれ愛の里
- 滝川市スポーツセンター第1体育館ロビー
- 北海道コカ・コーラパークフィールド72
- 各地区コミュニティセンター
※三世代交流センター北地区分館、東滝川地区転作研修センターを含む
- 音楽公民館
- まちづくりセンター

在庫が切れないよう、定期的に点検をしていますが見当たらない場合には、健康づくり課までお問い合わせいただきますよう、お願いいたします。

【健康づくり課 TEL 24-5256】

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

3月の無料相談日

▼行政相談 20日(月)電話での予約が必要です

くらし支援課 TEL 28-8012

お祝いメニュー
におすすめ♪

管理栄養士の
おすすめレシピ

春色ごはんの華やかまり寿司



【材料】(4人分)

- | | |
|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水…2カップ ・桜えび…10g ・食紅…あれば少々 ・米…2合 ・卵…2個 ・砂糖…小さじ2 ・サラダ油…小さじ2 | <p>合わせ酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酢…大さじ4 ・砂糖…大さじ3 ・塩…小さじ1/3 ・菜ばな…1/2束 ・めんつゆ…小さじ2 ・むきえび…8本 ・かにかま…8本 |
|--|--|

【作り方】

- ① 米をとき、炊飯器にAを入れ炊く。「合わせ酢」の調味料を炊きたてのご飯と混ぜる。
- ② 卵と砂糖を混ぜ、熱したフライパンにサラダ油をしき、薄く焼き、錦糸卵をつくる。
- ③ 菜ばなはゆでて一口大に切り、めんつゆと合わせる。
- ④ むきえびは塩ゆでにする。かにかまは2等分に切る。
- ⑤ ラップに具材を1種類のせ、酢飯を加えて丸く絞って形を整える。ほかの具材も同様にそれぞれ包む。

3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 広報ひろい読み
- 10日 確定申告はお済みですか？
介護保険も税控除の対象です！
- 17日 お引越に伴う住民票の異動について
- 24日 国民年金制度について
- 31日 はじめまして！滝川市役所1年生

問 観光国際課 TEL 28-8031



第29号はこちら



最新情報はFBで

出身地について話すとき、「ベトナムの北部から来ました」と答えると「首都のハノイですか？ハノイへ行ってみたいです！」とよく言われます。今回のCIRのつぶやきでは、ベトナムの首都ハノイの基本情報や観光地・食べ物を紹介しています。ぜひご覧ください。右の写真は首都ハノイの大教会前で撮りました。ベトナムの全人口の約9%がカトリックを信仰していることはベトナムの特徴の一つです。



グエンゴックアイシさん

ベトナム出身国際交流員

CIRのつぶやき

編集後記

◆セリフを暗唱できるほど好きだった某バスケット漫画が映画化。オープニングの演出から鳥肌連発の展開でとても面白かったです。すでに二回見に行きました。がもう一度見に行くか検討中。③

◆我が家では毎週土日の昼はパンの日です。滝川のパン屋さんを巡っては、人気のパンや新作のパンを買い求め、挽きたてのコーヒと一緒に味わうことが何より楽しみです。次はどこにしよう？⑤

◆高校時代は、学校が終わって塾や公共施設で勉強をしに行く途中、毎週のようにパン屋に通ってました。重い荷物を背負いながら、その日のワンピックに迷っていた日々が懐かしいですね。④

市内各小学校で、「一日入学」が行われました。初めての授業はクレヨンを使ったお絵描き。先生に見守られながら、好きなものをたくさん描いたよ！



『もうすぐ1年生！』
(2月3日／滝川第二小学校)

今月の表紙

