

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アマリ寿司

**【材料】(4人分)**

・水…2カップ	・酢…大さじ4
A	・砂糖…大さじ3
・桜えび…10g	・塩…小さじ1/3
・食紅…あれば少々	・菜ばな…1/2束
・米…2合	・めんつゆ…小さじ2
・卵…2個	・むきえび…8本
・砂糖…小さじ2	・サラダ油…小さじ2
・サラダ油…小さじ2	・かにかま…8本

**【作り方】**

- 米をとぎ、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はんと混ぜる。
- 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。
- 菜ばなはゆでて一口大に切り、めんつゆと合わせる。
- むきえびは塩ゆでにする。かにかまは2等分に切る。
- 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。

# 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ーセンター  
※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

# たきかわら版

▼行政相談  
20日(月)（電話での予約が必要です）

くじき支援課  
TEL 28-8012

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、お願ひいたします。

【健康づくり課 TEL 24-5256】

## 皆さんのお寄せください。

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。

## ベトナム出身国際交流員

## CIRのつぶやき

● 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ね！」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。



## 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 お引越し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

## 編集後記

◆高校時代は塾や公共施設で勉強をし、パン屋を巡つては、人気のパンや新作のパンを買い求め、挽きたてのコーヒーと一緒に味わうことが何よりも楽しみです。次はどこにしよう？途中、毎週のようにパン屋に通つていました。重い荷物を背負いながら、その日のワンピックに迷いました。重い荷物を背負いついた日々が懐かしいですね。

◆ 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つては、人気のパンや新作のパンを買ひ、挽きたてのコーヒーと一緒に味わうことが何よりも楽しみです。次はどこにしよう？途中、毎週のようにパン屋に通つていました。重い荷物を背負いついた日々が懐かしいですね。



『もうすぐ1年生！』  
(2月3日／滝川第二小学校)

## 今月の表紙

