



肉、野菜、海藻、大豆を組み合わせた主菜です。特に大豆は他の豆類に比べて糖質が少なく、たんぱく質をはじめビタミンやミネラルが豊富です。また、コレステロールが0である事や食物繊維も多く含まれているので、身体に嬉しい効果があります。オイスターソースの牡蠣の旨味とコクで、とてもおいしく作り方も簡単です。

豚肉・大豆・キクラゲのオイスター炒め

エネルギー 133kcal たんぱく質 13.3g カルシウム 34mg 塩分 0.6g

サツと作れる！

食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)

材料 (4人分)	
A	豚ヒレ肉 150g 酒 小さじ1 しょうがすりおろし 小さじ1 片栗粉 小さじ1 玉ねぎ 1/2個(100g) 蒸し大豆 100g キクラゲ(乾燥) 10g オイスターソース 大さじ1
B	酒 大さじ1 水 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 炒め油 小さじ2

作り方	
1	豚ヒレ肉は幅1cmに切り、Aをもみ込む。玉ねぎは5mm幅のくし切りにし、キクラゲは水で戻し、ひと口大に切る。Bは混ぜておく。
2	フライパンに炒め油小さじ1を熱し、1の肉を入れて、強めの火で両面を2分ずつ焼き、取り出す。
3	2のフライパンに炒め油小さじ1を足し、玉ねぎ、蒸し大豆、キクラゲを炒める。
4	玉ねぎが透き通ってきたら肉を戻し入れ、Bを加えて炒め合わせる。

みまも いんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶老人クラブでは新規会員を募集しています

老人クラブとは、地域の高齢者の方が自主的に集まって活動している組織で、市内在住のおおむね60歳以上の方で構成されています。

健康づくりのための活動や、地域貢献活動、趣味活動やレクリエーションなどさまざまな活動が行われており、楽しみながら会員同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいづくりに繋がっています。

随時、新規会員を募集しており、入会を希望する方は、市内で活動する老人クラブを紹介しますので、下記までご連絡ください。

閩砂川市老人クラブ連合会(社会福祉協議会内) Tel 52-2588

高齢者支援係Tel 74-4452

5月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
3 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	みやこし歯科診療所 Tel 75-5330 (滝川市江部乙町東12丁目1-4)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
4 (祝)			
5 (祝)			
6 (休)			
11 (日)		しらかば歯科 Tel 76-4181 (新十津川町中央308-16)	
18 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	河村歯科 Tel 74-6332 (滝川市幸町4丁目5-19)	ナカジマ薬局 Tel 55-2311
25 (日)	市立病院 Tel 54-2131	ぬまくら歯科 Tel 0164-22-5615 (深川市1条12番16号)	
備考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

5月の定例行事予定

- ☒ ひだまりカフェ
20日(火) 13:30～
- ☒ 無料法律相談
2日(金) 13:00～
※予約は前日まで。
- ☒ おはなしのいずみ
10日(土) 11:00～
- ☒ 赤ちゃんのおはなしばたけ
22日(木) 11:00～
- ☒ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～(1、5、8、12、15、19日、22日、26日、29日)
※1日、19日は11:00～
- ☒ 健康教室「ふまねっと」
7日(火)、21日(火) 10:00～
- ☒ いきいきひろば
15日(木)、20日(火)、30日(金) 10:00～
- ☒ 認知症を抱える家族の交流会
19日(月) 10:00～



☒ 市役所 ☒ 図書館 ☒ 地域交流センターゆう
☒ ふれあいセンター