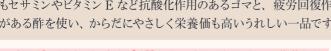
鶏かね肉のバンバンジ

鶏むね肉は、たんぱく質が多く安価で家計に優しく、ふだんの料 理に取り入れやすい食材です。パサパサした感じがしますが、片栗粉 をまぶすことで、しっとり、ふっくらおいしくなります。また、かけだ れもセサミンやビタミン E など抗酸化作用のあるゴマと、疲労回復作 用がある酢を使い、からだにやさしく栄養価も高いうれしい一品です。

エネルギー145kcal たんぱく質17.1g カルシウム70mg 塩分1.4g





がれを混ぜかける。 がれを混ぜかける。 がれを混ぜかける。



ぎと千切りの生姜をのの斜め切りにした長ねの斜め切りにした長ね



しょう、 に1と 片栗粉を入れ 塩



の斜め薄切りに半分に切り5㎜・むね肉は皮をと くら する。 い縦

ì		鶏むね肉	1/2 枚(160g)
		塩	少々(0.1g)
		こしょう	少々
	作	片栗粉	大さじ 1/2
	り	長ねぎ	1/4本 (50g)
	方	生姜	10g
	l	【かけだれ】	
		白すりごま	大さじ 1
		しょうゆ	大さじ 1
		酢	大さじ 1
		砂糖	小さじ 1
		水	小さじ 1

材 料 (2人分

サ

啪

みまも



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

▶高齢者虐待防止にむけて

高齢者虐待は、どこの家庭でも起こりうる身近な問題です。叩く・蹴るといった身 体的な暴力だけではなく、意図的な無視、侮辱的な言動、世話の放棄や勝手に資 産を使用する行為なども含まれます。高齢者の威厳を守るためには、虐待の兆候を 早期に発見し、深刻な事態になる前に解決を図ることが大切です。少しでも虐待の 疑いがあると感じた場合は、下記の連絡先まで相談をお願いします。なお、相談者 を特定する情報は厳守されます。

間高齢者支援係Tel 74-4452

ささえあいセンターTel 54-3077 (電話相談は 24 時間対応)

11月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
2 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 Tel 55-3387		ナカジマ薬局 Tel 55-2311
3 (祝)	市立病院		
9 (日)	TEL 54-2131	ひらやま歯科 Ta. 72-2323 (新十津川町中央 83 番地 22)	
16	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	ぬまくら歯科 Ta 0164-22-5615 (深川市 1 条 12 番 16 号)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
23 (日)			
24 (休)	市立病院 - Tel 54-2131		
30 (田)		杉村歯科医院 Tol. 24-1354 (滝川市栄町1丁目 7-26)	
備考	診療は 9:00 ~ 17:00 で、 夜間診療は電話センター Ia 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

11 月の定例行事予定

- 団 Caféささえあい 4日火 13:30~
- □ ひだまりカフェ 18日火 13:30~
- U 無料法律相談

7日金13:00~ ※予約は前日まで。

- と おはなしのいずみ 8日出 11:00~
- と 赤ちゃんのおはなしばたけ 27日休 11:00~
- ゆ ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00~(6、10、 13、17、20、27日)
- ゆ 健康教室「ふまねっと」 5日(水)、19日(水)10:00~

※ 10日は 11:00~

- ゆ いきいきひろば 5日(水)、10日(月)、20日(木)、25日(火) 10:00~
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会 17日(月) 10:00~

すすないる 口市役所 と図書館 極地域交流センターゆう ふふれあいセンター