

03 【特集】

高齢者の運転を考える

08 お知らせ

募集/講座・催し/スポーツ/生活/福祉/健康/
その他/みんなの伝言板

15 情報ワイド

「えべおつ丘陵地マラニック」開催に伴う交通規制/「2018たきかわ菜の花まつり」開催に伴う交通規制/市税の納期のお知らせ/空知総合振興局からのお知らせ/軽自動車税の税額・障がいのある方に対する軽自動車税の減免/第7期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定しました/介護保険料が変わります/国民健康保険税の税率が変わります/子ども発達支援センター/非自発的失業者の国民健康保険税が軽減されます/がん検診・特定健診を受診しましょう/こんなとき民生委員児童委員へ/ジェネリック医薬品をご存じですか/市有地売却のお知らせ/洪水情報が緊急速報メールで発信されます/犬登録と狂犬病予防注射のご案内

26 たきかわら版

28 医療の現場から

29 PHOTOさんぽ

30 夢・まち・人

滝川市地域おこし協力隊2年目/
吉村みさきさん

今月の表紙



4月6日、市内の小中学校で一斉に入學式が行われました。今年、開校100周年を迎える滝川第三小学校にも、かわいらしいピカピカの1年生が入學しました。担任の先生が素早く「クワガタ」の切り絵を披露すると、ワーッとという歓声があがり、みんな目を輝かせていました。これからたくさんのお友達と一緒に、いっぱい学んで、楽しい学校生活を送ってくださいね。



市栄養士監修

おすすめ
健康レシピ⑤3



春キャベツのにんじんドレッシング



【材料（2人分）】

- ・キャベツ 50g
- ・ナス 20g
- ・レンコン 20g
- ・ニンジン 30g
- ・ワインビネガー 大さじ1 + 大さじ3分の1
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・塩 小さじ3分の1
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① キャベツは千切り、ナスはいちょう切りにする。レンコンは薄く半月切りにし、酢水でさっとゆでておく。
- ② ニンジンをすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①を入れて軽くもんで混ぜ合わせ、②をかけたらできあがり。

注目素材…「ニンジン」

色の濃い野菜は、淡色野菜に比べて栄養価の高いものが多く、ニンジンもその一つです。

ビタミンAの含有量は野菜の中ではトップクラスで、皮膚・目の角膜・胃腸・肺・気管支・膀胱・子宮などを覆う上皮組織を正常に保つ働きをしています。油と一緒に取ると吸収が良くなります。

また、食物繊維もたくさん含まれており、整腸作用があることから便秘の予防になります。

問合せ 保健センター (Tel.24-5256)