

たきかわら版

11月の各種無料相談日

▼行政相談 16日(月) くらし支援課 TEL28-8012

▼物忘れ・認知症相談 19日(木)

地域包括支援センター TEL28-8029(要予約)



市民の声

スポーツセンターの利用申し込みについて

＜提言＞ 現状では、一人ひとり検温してから、氏名や住所を各自記入するという方法がとられています。団体の利用となると長蛇の列となり大変時間がかかっています。氏名や住所を記入する用紙をホームページからダウンロードできるようにしていただければ事前に準備ができるので、これまで通り代表者のみの手続きにできるのではないのでしょうか？

＜回答＞ このたびのご提言を受け、早速スポーツセンターのホームページに入館者名簿の様式を掲載いたしました。ダウンロードしていただいたうえ、事前に記入したものを提出いただくという方法が可能となりましたので、団体でご利用される皆さまにご活用いただければと思います。

また、検温については、現在、非接触型体温計を使用していますが、よりスムーズに入館いただけるよう、多人数の検温が可能な非接触型の顔認証体温測定モニターを導入することで進めています。届き次第早急に配置する予定です。

【滝川市スポーツ協会 TEL23-4617 / 社会教育課 TEL28-8010】

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。

旬の食材を食卓へ！ 管理栄養士の おすすめレシピ

かぼちゃの種を食べてみよう



【材料】 カボチャの種

【作り方】

- ① カボチャから種を取り出す。
- ② わたをきれいに洗い落とす。
※厚みがない種は、中に身が入っていないので使用しない。
- ③ ②をキッチンペーパーでしっかりと水気を切り、キッチンペーパーを敷いた皿の上に、重ならないように並べ、一週間程度室内で乾燥させる。
- ④ 乾燥後、種の外皮の先端(とがった部分1mmくらい)をキッチンバサミか包丁で切り落とし、白い外皮をむいて緑色の実を取り出す。
- ⑤ ④を中火でから煎りし、膨らんだらできあがり。

★そのままでもおいしく食べられますが、シリアルやサラダ、スープなどのトッピングにもおすすめです！

11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)

- 6日 税を考える週間
- 13日 広報ひろい読み
- 20日 はじめまして！滝川市役所1年生
- 27日 改善センターが
リニューアルオープンします

不用品データバンク

譲ります

- ① エレクトーン
 - ② 植木鉢 (13個)
 - ③ 譜面台 (2台)
 - ④ プリントゴッコ (インクなし)
 - ⑤ 柳行李 (40cm×60cm、45cm×67cm)
 - ⑥ 彫刻刀セット
 - ⑦ 二段ベッド
 - ⑧ 剣道防具一式 (女性用)
- ◆譲ってください
- ① ベビーカー (A型)
 - ② 耕うん機
 - ③ 本豊
 - ④ 厚物じゆうたん
 - ⑤ ホワイトボード (90cm×180cm)
 - ⑥ 電動ミシン
 - ⑦ 明苑中学校女子制服 (JMサイズ / 160cm)
 - ⑧ 介護用電動ベッド
 - ⑨ 紙パック式掃除機
- 問くらし支援課 TEL28-8013

今月の表紙



『そらぷちフェスティバル 2020秋』(10月3日 / そらぷちキッズキャンプ)

編集後記

施設内が一般公開される、そらぷちフェスティバルが今年も開催。「みてみて！さっきまで遊んでいたツリーハウスがあそこにあるよ！また遊びに来ようね！」

◆滝川西高等学校の体育祭の写真を見て高校生だった頃の自分を思い出しました。昼休みに急いで体育館に行き、バレーボールの練習をしていました。今もその仲間たちとバレーを楽しんでいます。

◆我が家にある数々のダイエツト器具はその用途を果たさず、オブリジェと化している。先日、新商品の購入に躊躇していると息子がプレゼントしてくれた。『今度こそ！母の口癖 期待せず』

◆今月のレシピはかぼちゃの種の食べ方を紹介。ただし高栄養なので1日摂取量の目安は10粒とのこと。香ばしくてとってもおいしいのでついついつまんでしまいますが食べすぎ注意！

