

施設見学会

にぜひ参加を!



▲ 昨年の見学会の様子 (砂川市-くるくる)

施設見学会の行程

- ▶ 午前9時10分 市役所出発
自宅付近までバスが迎えに行きます。
- ▶ 午前9時30分 給食センター
学校給食の調理状況を見学します。また、この給食を昼食時に試食します。
- ▶ 午前10時30分 石狩川流域下水道奈井江浄化センター
中空知6市4町の広域下水道処理施設を見学します。
- ▶ 午前12時15分 昼食・休憩 (公民館)
午前中に見学した学校給食を試食します。
- ▶ 午後1時10分 養護老人ホーム楽生園
- ▶ 午後2時 デイ・サービスセンター
上記2施設について、利用状況等の説明を受けながら、施設内を見学します。
- ▶ 午後2時20分 見学会終了
終了後は、自宅付近のバス停まで参加者の皆さんをお送りします。



皆さんの参加をお待ちしています!

市の関連施設を見学し、市政への理解を深めていただくこと、今年度の施設見学会を次のとおり開催します。

見学コースは、給食センター、石狩川流域下水道奈井江浄化センター、養護老人ホーム楽生園、そしてデイ・サービスセンターです。

ご近所やお友達など、皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

- ▼見学日 9月10日(水)
- ▼定員 25人(定員になり次第締め切ります)
- ▼参加料 250円(学校給食の試食費用と雑費相当)
- ▼申し込み 8月20日(水)までに広報情報グループ(☎423212)へ。
- ▼その他 当日は、参加者の皆さんを自宅付近で順次バスに乗せながら、最初の見学場所へ向かいます。

食生活改善推進協議会 おすすめ健康料理

「キャベツのロールカツ」

食生活改善推進協議会(坂本季代恵会長・推進員18人)では、広報紙を通して推進員がおすすめする健康料理を皆さんにご紹介しています。

今回はお弁当のおかずにとり、肉と野菜がいつしよにとれる揚げ物です。少なめの肉でもボリューム感があり、おなかまわりが気になる方にもおすすめです。ぜひお試しください。

今回はお弁当のおかずにとり、肉と野菜がいつしよにとれる揚げ物です。少なめの肉でもボリューム感があり、おなかまわりが気になる方にもおすすめです。ぜひお試しください。

●料理の作り方

①キャベツとニンジンらせん切りにし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。

②肉を縦長に広げ、粒マスタードとソースを混ぜたものを表面にぬる。①の野菜をギュッとまとめて手前側にのせ、これを芯にして巻く。

③小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油でカラリと揚げる。

●ワンポイントアドバイス

▽野菜を電子レンジで加熱することによって、かさが減るのでたくさん使え、やわらかく食べやすくなります。ピーマンやタマネギ、エノキダケもおすすめです。

▽パン粉はあらかじめポリ袋に入れてもみ細かくしておくと、油の吸収が少なくなると、カリッダウンできます。



- ▼材料6本分
- | | |
|-----------|--------|
| 豚肉しゃぶしゃぶ用 | 6枚 |
| ソース | 大さじ1 |
| 粒マスタード | 大さじ1/2 |
| キャベツ | 120g |
| ニンジン | 30g |
| 小麦粉・卵・パン粉 | 各適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
- ▼1人分栄養価(2本分)
- | | |
|-------|---------|
| エネルギー | 212kcal |
| 塩分 | 0.4g |

消防本部からのお知らせ

〈消防本部 ☎ 42-3255〉



花火は安全に 火遊びは絶対ダメ！

子どもの火遊びによる火災は、ほとんどが大人のいない時や人目につきにくい場所で発生しており、発見が遅くなることから大きな火災に発展する可能性が高いものとなっています。



また、これから子どもたちが楽しみにしている「花火」の時期となります。花火を楽しむ夏の思い出にするためにも、私たち大人が次のことに注意し、子どもに「火」の恐ろしさや「火」の知識を教え、正しい道徳を身につけさせましょう。

- ❑ 火遊びしている子どもを見かけたら注意する。
- ❑ 子どもだけを残して外出しない。
- ❑ 子どもに火の恐ろしさや正しい火の扱い方を教える。
- ❑ マッチやライターは子どもの手の届くところに置かない。
- ❑ 子どもだけで花火をさせたり火を使わせたりしない。
- ❑ 花火をする時は広くて安全な場所を選び。
- ❑ 風の強い時は花火をしない。
- ❑ 水バケツなどの消火用具を用意する。
- ❑ 花火の後始末は確実にを行い、周囲に火が燃え移っていないか確認する。

扇風機など 電化製品の点検を！

この時期、扇風機を使い始めた方も多いと思います。扇風機などの電化製品を長年使用していると、内部にたまったほこりや劣化した部品などが原因となり、火災となる事例も見受けられます。

- ❑ 扇風機を使用中に、次のような異常を感じた時は、販売店などに点検の依頼をしましょう。
 - ❑ スイッチを入れてもファンが回らない。
 - ❑ ファンの回転が不規則または異常に遅い。
 - ❑ 回転するときに異常な音がする。
 - ❑ モーター部分が異常に熱い。
 - ❑ 動作中にこげくさいにおいがする。
- 扇風機のほか、テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫など長年使用している電化製品についても注意しましょう。

**図書館
だより**

☎ 42-6900

行事

■移動としゃかん

▼とき 8月21日(木)

▼ところ ▽西小学校(午後2時15分〜同3時15分) ▽給食センター(午後3時30分〜同4時) ▽市民体育館(午後4時15分〜同4時45分)

■移動どうわ会

▼とき 8月8日(金) 午後2時30分

▼ところ 神威児童センター

▼内容 本の読み聞かせ、紙しばい

読んでみませんか？

『本からはじまる物語』

(阿刀田高ほか著)

ミステリーあり、ファンタジーあり、恋愛小説あり。18人の作家による本や本屋をテーマにした短編集です。

『遊女のあと』

(諸田玲子著)

飢饉が続き、将軍吉宗が質素儉約を呼びかけていた時代、反

発する尾張では、遊興が奨励されていた。芝居小屋が立ち並び、夢の都となった城下町名古屋で繰り広げられる人間模様。

『東京島』

(桐野夏生著)

無人島に漂着した31人の男と1人の女。極限状態におかれた人間たちを描いた長編小説。

『虚無』

(葉丸岳著)

愛娘を奪い去った通り魔事件の犯人。心神喪失状態にあったとして罪に問われなかったその男との再会が夫婦にもたらしたものは？

『社会科見学に行こう！』

(小島健一著)

観光ではなく大人の社会科見学を企画実行しているグループの活動記録。最先端技術の研究所や地下トンネルなど、普段は目に触れないけれども生活に深く関わっている施設を紹介していきます。

『美貌と処世』

(林真理子著)

『フェルトのケーキ』

(南木裕子著)

『乙女虫 奥羽草紙―雪の章―』

(澤見彰著)

『魔女の笑窪』

(大沢在昌著)