



いわしは EPA、DHA のほかにもビタミン D やカルシウムなど栄養が豊富で、値段も手頃なので進んでとりたい食材です。つみれにするので手開きがきれいにできなくても大丈夫です。全ての材料の水気を十分に切ることで、揚げる時の油ハネが少なくなります。

## いわしのさつま揚げ

エネルギー 231kcal たんぱく質 10.0g カルシウム 81mg 塩分 0.2g

材料 (4人分)	
いわし	160g
ひじき	3g
ごぼう	30g
人参	40g
さやいんげん	30g
木綿豆腐	100g
塩	0.5g
こしょう	少々
日本酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
生姜(せん切り)	10g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
大葉	4枚

  

作り方	
1	いわしは頭と内臓を取って手開きにし、中骨と尾、腹骨、ひれを取って1cmに切る。
2	ひじきは水で戻し、ごぼうはさがきにして水に放す。それぞれ水気を切る。人参はせん切り、さやいんげんは斜め薄切りにする。豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りして、手で崩す。
3	厚手の袋に1を入れて口を閉じ、綿棒でたたいてすり身状にする。Aを入れてしっかりとみもみ、生姜、片栗粉を加えてもむ。
4	等分して薄い円形にし、170度の油で揚げて器に盛り、大葉を添える。

## みまもりんご通信



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

### ▶地域サロン活動支援事業

外部講師やリハビリ職の派遣、会場費の助成を行い、地域で高齢者を中心に自主的に運営されている団体が取り組む活動を支援します。(要件や限度額あり)  
 岡高齢者支援係Tel 74-4452

### ▶サテライト地域包括支援センター事業

町内会や老人クラブなど地域で高齢者などが集まる場に地域包括支援センター職員が伺い、介護や福祉に関する情報提供や総合相談を行います。  
 岡ささえあいセンターTel 54-3077

## 4月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
6 (日)	明円医院 Tel 53-2100	さいとう歯科 Tel 77-2088 (雨竜町字満寿 33 番地 24)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
13 (日)	市立病院 Tel 54-2131	扇町歯科医院 Tel 24-3300 (滝川市扇町 3丁目 1-7)	
20 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	松原歯科医院 Tel 52-6480	アース調剤薬局 Tel 52-7081
27 (日)	市立病院 Tel 54-2131	歌志内ホワイト歯科クリニック Tel 42-4618 (歌志内市字本町 1027-30)	
29 (祝)			
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

## 4月の定例行事予定

- Café ささえあい  
1日(火) 13:30 ~
- ひだまりカフェ  
15日(火) 13:30 ~
- 無料法律相談  
4日(金) 13:00 ~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ  
12日(土) 11:00 ~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ  
24日(木) 11:00 ~
- ゆう百歳体操  
毎週月・木曜日 10:00 ~ (3、7、10、17、21、24、28日) ※21、28日は 11:00 ~
- 健康教室「ふまねっと」  
2日(水)、23日(水) 10:00 ~
- いきいきひろば  
10日(木)、15日(火)、25日(金)、30日(土) 10:00 ~
- レコードコンサート  
26日(土) 10:00 ~



市役所  図書館  地域交流センターゆう  公民館