

砂川市食生活改善協議会

今夜のもう一品

タコライス

夏野菜がおいしい季節になってきました。今回は、ご家庭でお子さんと一緒に簡単に作れて、野菜、たんぱく質もとれる一皿メニューです。

<材料 4人分>

ごはん	400g
合いびき肉	120g
玉ねぎ	200g
ピーマン	40g
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	小さじ4
レタス	80g
ミニトマト	12個
細切りチーズ	80g

<作り方>

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、レタスは千切りにする。ミニトマトはへたをとって4等分に切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④温かいごはんを器に盛り、③、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。



エネルギー 355kcal たんぱく質 13.8g カルシウム 153mg 塩分 1.1g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

新型コロナワクチンの接種について

●集団接種が終了し、個別接種に変わります

春開始接種として5月下旬から実施してきた集団接種は7月上旬で終了しました。今後は国が実施期間としている8月末まで、市内医療機関での個別接種に切り替えます。なお、ワクチンをむだにしないため、予約状況に応じた日程調整を行いながら実施します。接種をご希望の方はお早めに予約専用ダイヤルでご予約ください。

- 対象 1・2回目の接種を終了した高齢者(65歳以上)、基礎疾患を有する方やその他重症化リスクが高いと医師が認める方(12～64歳)、医療・介護施設従事者など
- 使用ワクチン モデルナ社製またはファイザー社製のオミクロン株対応2価ワクチン

●乳幼児(生後6か月～4歳)および小児(5～11歳)の新型コロナワクチン接種について

市ホームページ(右記QRコード)に日程を随時掲載しています。ご確認のうえ、予約専用ダイヤルまたはインターネット予約サイトにてご予約ください。



▲乳幼児



▲小児

- 接種会場 市立病院

ワクチン予約専用ダイヤルTEL 74-7002 8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)

問ふれあいセンターTEL 52-2000

統計調査員を募集しています!

10月に実施される「令和5年度住宅・土地統計調査」にて、市内の各調査区を担当していただく調査員を募集しています。経験などは問いませんので、ご興味のある方や詳細を確認したい方はぜひご連絡ください。

- 資格 調査業務に理解をもって取り組んでいただける20歳以上の方
- 期間 8月下旬～10月下旬予定
- 報酬 5万円～7万円程度(担当する調査区数により金額が変わります。詳細はお問い合わせください。)
- 申込 7月21日(金)までに広報広聴係TEL 74-8763へ

市の人口 ★6月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,586世帯(-7) 人口 15,706人(-20) 男 7,294人(-5) 女 8,412人(-15)

編集後記

▶マラソン大会に出場した皆さん、お疲れ様でした! ▶何kmも走ることができる方々は日々どのようなトレーニングをしているのでしょうか? ▶運動が苦手なインドア派の私には一生たどり着けない境地です……🏃‍♂️

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。