

市民の 広場 Citizen's Plaza

*
イラスト
ご紹介



「パパ・ママとドライブ」
なかがみゆみか
中神有美香さん(大久保)の作品



市 民の広場では皆さんの投稿
作品を募集しています。

〒441-3501(住所不要)
田原市役所「広報たはら」まで
☒koho@city.tahara.aichi.jp



「夏バテ予防料理」をご紹介します。

最近、「料理を掲載してほしい」との意見・ご要望が多くあります。そこで今回は、ご家庭でも簡単にできるヘルシーで栄養のある

豆腐ハンバーグ(作り方)

豆腐に重しを乗せ、水を切っておきます。豆腐、豚挽き肉(同量)、タマゴ、タマネギのみじん切り、つなぎに食パンをちぎったもの、コショウ少々を良くこね合わせ、通常のハンバーグ状にまとめて焼きます。



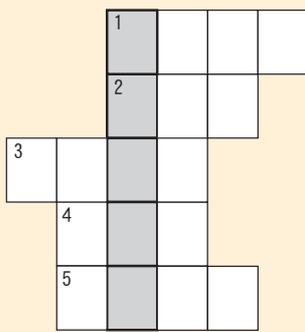
タレは、ネギのみじん切りにし、シウウガ、ニンニクすりおろし、醤油、酒、レモンの絞り汁を混ぜ合わせる。レモンの皮を薄くみじん切りにして入れると香りがよくなります。

夏バテ対策には、『ビタミンB1』(豚肉、卵黄などに含まれる)、『アリシン』(ニンニク、ネギなどに含まれている)、『クエン酸』(梅干し、レモンなどに含まれている)を組み合わせた料理が効果的です。

【出典資料】食生活サービスマン発行「からだにやさしいオリジナル料理」



1から5までの問題を解いてマス
を埋めましょう。太枠の部分を上か
ら順番に並べると答えです。今月の
広報をよく読むとわかるよ。



1 田原市は、防犯パトロール用に
青色 灯を装備した車両を
購入し、安全なまちづくりを推進
します。

2 アカウミガメの保護などのた
め、表浜海岸の「砂浜への車両乗
り入れ」導入の検討を進め
ています。

3 田原市では、8月28日(日)に
防災訓練を実施します。

4 田原市の万博フレンドシップ
国・ の映画監督ら撮影隊の
記録映画は万博会場で上映！
5 国民健康保険は、職場の保険な
どに加入していない人を対象とす
る、助け合いの精神に基づいた
保険制度です。

応募方法「はがきに、答えと住所・
氏名・年齢・電話番号と、広報たは
らへのご意見・ご要望などを必ず記
入して「広報たはら」へお送りくだ
さい。正解者の中から抽選で10名の
方に記念品を差し上げます。
締め切り「8月19日(金)必着
あて先「〒441-3492
(住所不要)田原市役所「広報たはら」

【7月号の正解】カプトムシ
(応募総数30通中、正解30通、当選
者の方のみ発送をもって発表に代え
させていただきます)

今月の納税

- 市県民税 (第2期分)
- 国民健康保険税 (第2期分)
- 水道料・下水道使用料 (6・7月分)
- 介護保険料 (第3期分)

納期限は **8月31日(水)**