

砂川市食生活改善協議会

今夜のもう一品

切干大根の甘酢和え

切干大根は食物繊維、カルシウム、マグネシウムなどが多く含まれ、保存のきく優秀食材です。今回はたんぱく質食品のカニ風味かまぼこやごま油を合わせた風味豊かでおいしいサラダです。

<材料 2人分>

切干大根	10g
きゅうり	1/3 (35g)
カニ風味かまぼこ	1本
コーン	15g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ4/5
塩	小さじ2/3
ごま油	小さじ3/4
白いりごま	大さじ1/2

A

<作り方>

- ①切干大根はぬるま湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにする。塩(分量外)をふってもみ、水にさらし、水気を切る。カニ風味かまぼこは縦に裂く。
- ③ボウルに①と②、コーンを入れてAであえる。
- ④器に盛り、ごまを指でひねりながらふる。



エネルギー 66kcal たんぱく質 1.9g カルシウム 57mg 塩分 0.4g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

地方税統一QRコードを利用して市税の納付が可能になりました!

納付書に印字された地方税統一QRコードを利用することにより、全国の対応金融機関で納付が可能となるほか、地方税共同機構が開設している「地方税お支払サイト」からスマートフォンやパソコンを使って納付が可能になりました。

- 対象税目 固定資産税、都市計画税、軽自動車税(種別割)
- 納付方法 ※領収書は発行されません。

①スマホアプリでの納付

・従来のコンビニ納付用バーコードに加え、「地方税統一QRコード」でも各種スマホ決済アプリで納付が可能です(納付手続きに係る通信料は利用者負担)。納付書に印字されたQRコードを決済アプリで読み取り、アプリの指示に従って操作することで納付できます。スマホによる電子決済を利用できるアプリは、地方税共同機構ホームページをご確認ください。

②地方税お支払サイトからの納付

・地方税共同機構の「地方税お支払サイト」からクレジットカードやインターネットバンキングなどによる納付が可能です(クレジットカード納付の手数料は利用者負担)。  
 ※地方税統一QRコードに対応している金融機関やスマホアプリなどは変更になる場合があります。最新情報は「地方税お支払サイト」をご確認ください。



地方税お支払サイト

問納税係TEL 74-8094

市の人口 ★3月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,553世帯 (-24) 人口 15,714人 (-113) 男 7,278人 (-60) 女 8,436人 (-53)

編集後記

▶砂川中学校の入学式に行ってきました▶今年度から石山中学校と砂川中学校は統合し今まで以上にたくさんの出会いがあると思います▶すてきな友達を作って毎日元気に明るく最高の中学校生活を送ってください!☺

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。