



守って！ 除排雪のルール

担当 建設課土木グループ ☎76・2139



今年も本格的な冬を迎えました。
除排雪作業が安全に行われるよう、
皆さんの協力をお願いします。



路上駐車はやめましょう

路上駐車は、除雪作業の支障となり、吹雪や夜間など視界不良のときには事故の原因となります。やむを得ず駐車しなければならぬ場合は、役場へ連絡し、公共施設への駐車への指示を受けてください。
※公共施設への無断駐車はやめてください。
※違法駐車を見つけた場合は警察に通報します。



除雪の妨げになる路上駐車はやめましょう

道路の不正使用禁止

ごみ搬出用のカゴなどが、歩道や路肩に置いてあるところが見られます。作業中にやむを得ず除雪車で破損した場合でも、補償できませんので、早急に道路敷地から移動してください。

玄関前の除雪は家庭で

道路の除雪作業で玄関前がふさがり、あるいは段差ができることがあります。玄関前を含む開口の除雪は各家庭でお願いします。



除雪後の玄関前の雪処理はご家庭で

道路に雪を出さないで

宅地内の雪を道路に出してしまうと、道幅を狭くしたり、でこぼこができるなど、除雪の効果が薄れ、通行の妨げとなります。絶対に道路に雪を出さないでください。

スキー、そり遊び

道路の雪山でスキー、そり遊びは交通事故につながります。道路周辺でのスキー、そり遊びはやめましょう。

道路拡幅作業に理解を

道路の幅を広げるために、一部の地区でロータリ除雪車が歩道への投雪作業を行うことがあります。まれに宅地内へ雪が入ってしまう場合もありますが、ご容赦ください。

屋根に雪止めを

屋根雪が道路上に落下すると、道路をふさぐだけでなく、人や車を巻き込むと、事故につながります。屋根雪の落雪防止措置をしてください。

作業中の除雪車に注意

作業中の除雪車は、近づく危険ですので、近寄らないでください。運転中の方も除雪車の近くを走行するときは、十分に気を付けてください。

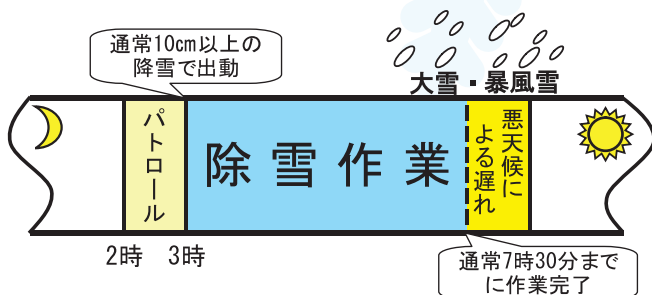


除雪作業中は危険です

早朝除雪時間について

午前2時の時点で、10mm以上の降雪や吹きだまりにより道路が埋もれた場合、午前3時から除雪車が出動し、午前7時30分ころまでに完了するように作業しています。

悪天候や早朝の大雪で、急きよ除雪車が出動した場合は、通常の除雪時間より遅れることもあります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

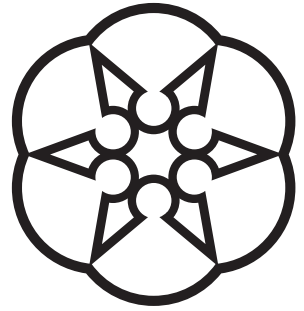


除雪作業の時間帯

(画像提供 札幌市)

こんにちは! ヘルスマイトです

担当 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
☎72・2000



食生活改善推進員協議会

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、自己学習の機会として、年2回研修会を行っています。今年の春期研修会では、保存食品(大豆製品)を使ったお手軽料理をテーマに、秋期研修会では、スペイン料理で野菜を取るをテーマに実施しました。

これらのレシピから、お薦めの2品をご紹介します。

高野豆腐の三色丼

材料 4人分

| | |
|------------|--------|
| 高野豆腐 | 2個 |
| 生シヨウガみじん切り | 20g |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| ホウレンソウ | 160g |
| ご飯 | 520g |
| だし汁 | 120cc |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 卵 | 2個 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| かつお節 | 3g |
| しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

①高野豆腐をすりおろす。Aの調味料をすべて合わせておく。

②フライパンにごま油を熱し、

シヨウガを加えて、香りが出るように炒め、①を加えて、調味料が無くなるまで煮る(水分が無くなってきたら、菜箸で混ぜるとポロポロ状になりやすい)。

③Bの材料を合わせてフライパンに入れ、弱火にかける。いり卵(細かいポロポロ状)を作る。

④ホウレンソウはゆでて、食べやすい大きさに刻む。Cの調味料を合わせて混ぜる。⑤器にご飯を盛り、②③④の具をのせる。

♪担当からひと言

高野豆腐を食べやすく、肉そぼろのようにアレンジしたヘルシー料理です！ぜひお試しください。

魚介のパエリア

材料 フライパン1枚分

(3~4人分)

米 2合

A サフラン 10本
水 480cc

ニンニクみじん切り 小1かけ

玉ネギみじん切り 中1/2個

トマト 小1個

B オリーブ油 大さじ1
コンソメ 小さじ2

塩 小さじ1/2
こしょう 少々

具材

有頭エビ 4尾

生イカ 1/2杯

アサリ 12個

絹サヤ 12枚

カラーピーマン 1/2個

作り方

①Aのサフランは1時間ほど分量の水につけておく。

②トマトは湯むきしてざく切りにし、ピーマンは輪切りにする。

③イカは輪切りにし、エビは背わたを取る。

④フライパンにオリーブ油、

ニンニクを入れて弱火で炒め、良い香りがしてきたら

エビをさつと炒めて取り出す。

⑤トマトと玉ネギを加えて炒め、さらに米を加えてよく炒める。

⑥①のサフラン水を沸騰させて⑤に加え、Bを加える。

⑦再沸騰後、アサリ、エビ、イカ、絹サヤ、ピーマンを並べて弱火で15分炊く。

⑧米の固さを確認し、強火で水分をとばす。米が固い場合は、水を足して好みの固さになるまで炊く。

⑧火を止めて10分間蒸らす。

