

地デジ広報 を活用しましょう！

◆お知らせの見方◆

STEP 1 UHB (8チャンネル) を選択

STEP 2 リモコンの d ボタンを選択

STEP 3 リモコンの黄色ボタンを選択(*)

※連動データ放送の場合は、黄色ボタンを2度押す。

STEP 4 見たいお知らせを選択

●掲載量に限りがあるため、すべてのお知らせを掲載していません。

お役立ち
情報



1月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
7 (日)		みやこし歯科診療所 Tel 75-5330 (滝川市江部乙町東12丁目1-4)
8 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	
14 (日)		あむデンタルクリニック 歯科口腔外科 Tel 0124-27-7313 (芦別市北4条東1丁目9番5号)
21 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	押尾歯科医院 Tel 52-2811
28 (日)	市立病院 Tel 54-2131	中神歯科医院 Tel 0164-35-2456 (沼田町南1条2丁目5-8)
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

※年始の休日当番医は12月15日号をご確認ください。

砂川市公式LINE ~友だち登録はお済みですか？~

あなたのスマートフォンに砂川市の情報をお届け！

- ・災害・緊急情報
- ・広報紙発行情報
- ・ごみの分別検索
- ・イベント情報
- ・各種お知らせ など



問広報広聴係 Tel 74-8763



栄養士のおはなし 日本の伝統を知ろう！

新年あけましておめでとうございます。

美しい自然と四季に恵まれた日本には昔から多くの年中行事や習わしがあります。1月は1年の始まりを祝うお正月があり、おせち料理や雑煮などこの時期ならではの食文化があります。特におせち料理には子孫繁栄、無病息災、五穀豊穰などを祈って縁起の良い材料が使われ、新しい年を祝う心が込められています。これらを食べることで、健康で幸せな1年が送れるとの言い伝えがあります。

令和6年！心身ともに元気で笑顔いっぱい1年となることを祈っています！

おせち料理のい3い3

おせち料理は長く保存するため塩分や糖分を多く使用し、濃い味付けになっています。また、野菜が不足しがちになることにも注意が必要です。おせちを食べる際は量を決め、野菜をとる工夫もしましょう。

※ (塩分量 / 1食当たりの量)

- ・黒豆 (1.3g / 80g) 「まめ (健康)」に暮らせるように願う
- ・かずのこ (1g / 1本) 子孫繁栄を願う
- ・ごまめ (0.9g / 15g) 「米が五万と穫れるように」という意味で田作りとも呼ばれる
- ・昆布巻き (0.6g / 1個 35g) 「よろこび」という言葉にかけて喜びが二重三重にもなるように願う
- ・きんとん (0.1g / 25g) 黄金色をしていることから財宝を表し、金運が上がるように願う
- ・紅白なます (0.4g / 30g) 水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う

黒豆、かずのこ、ごまめは「正月の三つの肴」としておせちの代表とされています。

