



健康的な食生活を推進するため、栄養バランスに配慮したヘルシーメニューを南区役所食堂で提供しています。  
今月は、4月22日(水)に提供。35食限定。1食470円。

## ■町内会・自治会に加入しませんか

町内会・自治会は、地域の身近な課題を解決したり、住民の皆さんの親睦を図るなど、地域の結びつきを深めながら、住みよいまちづくりを目指して、自主的に組織し、自立的に運営している団体です。



町内会・自治会の活動に多くの方が積極的に参加することによって、より暮らしやすいまちづくりを進めていくことができます。お住まいの地域の町内会・自治会をお知りになりたい方、加入を希望される方は、各まちづくりセンターまたは地域振興課まちづくり推進係にお問い合わせください。

※各まちづくりセンターの連絡先は、本誌南区版1ページに掲載しています。

**詳細** 地域振興課まちづくり推進係 ☎582-4723

## ■平成27年南区ガイド & MAP

南区の概要や公共施設などを区内の地図と併せて紹介する「南区ガイド&MAP」の最新版を作製しました。

下記の配布場所で4月13日(月)から無料で配布します。



### 配布場所

南区役所 1階情報提供コーナー  
区内各まちづくりセンター  
区内各地区センター

**詳細** 総務企画課広聴係 ☎582-4714

## ■平成27年度南区まちづくり活動助成金

区内を拠点に活動する団体が新たに取り組む継続的なまちづくり活動に対して、審査の上、20万円を限度に助成します。助成の条件、申請方法などについては、上記へお問い合わせください。

**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎582-4723

### 【対象となる事業】

- ①地域課題の解決を図る事業
- ②地域コミュニティの活性化を図る事業
- ③地域の特性を生かし、その魅力を高める事業

**申請期限** 平成28年1月29日(金)

## 今月のやさしい「ホウレン草」

北海道では4～9月が旬の

### 特徴

貧血予防に効果的な鉄が含まれており、その鉄の吸収を助けるビタミンCや免疫力を高めるカロテンも多く含まれています。

### 見分け方

葉先がピンとし、厚みがあって濃い緑色のもの。葉が下の方から密集して生え、根元が赤くてふっくらしており、茎が細すぎないものがおいしい。

### 料理例

おひたし、あえ物、炒め物、パスタ、サラダなど

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

## 簡単レシピ ほうれん草のキッシュ

[材料 / 8個分]

- ホウレン草・・・70g
- 玉ネギ・・・1/8個(30g)
- ベーコン・・・2枚
- 餃子の皮(大きめ)・・・8枚
- とろけるチーズ・・・適量
- コーン・・・適量
- 卵・・・1個
- 生クリーム・・・50ml
- 塩・こしょう・・・少々



[作り方]

- ①ホウレン草はざく切り、玉ネギは細切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を引き、玉ネギとベーコンを炒め、火が通ったら、ホウレン草と塩・こしょうを加え、炒める。粗熱をとり、水気を切る。
- ③マフィン型に餃子の皮を敷き、②を加え、チーズ、コーンをのせる。
- ④卵と生クリームをよく混ぜ、③に注ぎ、180度のオーブンで10～15分焼き目がつくまで焼く。