

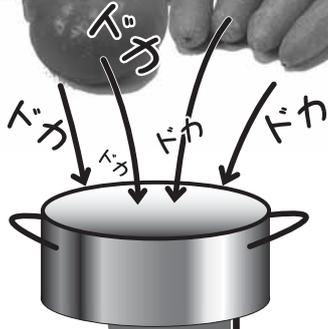
あれ

これ

今月号の米の特集を見ていたら、カレーが食べたくなりました。

食欲が落ち、スタミナ不足になりがち、暑い今日このごろ。こんな時なのに、野菜たっぷりの辛いカレーが、無性に食べたいよー。

これから、岩見沢産の野菜もたくさん採れまあよ



野菜で夏バテ防止！

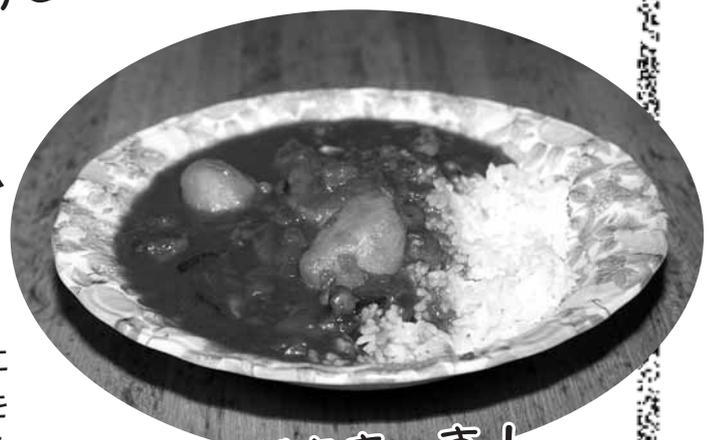
肉や魚介類もいいけど、こんな時期、トマト、ナス、かぼちゃといった、野菜が体にすごくいいんだって。

胃の調子を整えたり、体の熱を冷ましたりと夏にはもってこいで、ビタミンも多いとか。

もちろん、ご飯は岩見沢産で



他にも、好きなものをトッピングしてみても



いただきまーあ！

暑いからカレー！

カレーに入っているスパイスには、胃の働きを良くしたり、食欲を増やしたりするらしく、落ちた食欲も回復。

広報紙は綴じておきましょう

市民の動き

	人 口			世帯数
	総 数	男	女	
住民基本台帳	91,838人	43,197人	48,641人	41,911世帯
前月比	-43人	-32人	-11人	+21世帯

(平成20年6月30日現在)

発行・編集 岩見沢市総務部市民活動課

岩見沢市役所

☎068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
☎0126-23-4111 FAX0126-23-9977  
ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶救急当番医ガイド ☎0126-23-5153  
▶消防テレホンガイド ☎0126-24-0119