

アルバイト募集

内容 木戸浜海水浴場駐車場
整理及び料金徴収

期間 7月14日(日)～8月18日(日)

問合せ 平日午前8時30分～

午後5時 町観光協会

(☎) 1661

「道の日」記念写真募集

内容 道の個性または表情が
表現されたもの

展示日時・会場 8月9日(金)

～14日(水) 午前10時～午後

5時 ペリエ 6Fギャラリ

(千葉ステーションビル)

規格 大きさ四ツ切

問合せ 県道路維持課管理係

☎ 0472 3135 6

「県民カレッジ」開校

大学の講義程度の内容を広く
県民に提供し、高度で専門
的な技術または一般教養を修
得して頂く学習機会の場です。

※毎週金曜日、午後1時から
4時です。

第1・2回 7月19日・8月

2日 「郷土の歴史」 川

名登(千葉経済大学教授)

第3・4回 8月9日・16日

「消費と生活」 島 久代

(千葉大学教授)

第5・6回 8月30日・9月

13日 「国際理解」 小泉

喜平(元麗澤大学教授)

申込み方法 官製はがきまた

は、海上町中央公民館備え

付けの申し込み用紙に記入

申込み・問合せ 〒289-26

海上郡海上町高生1番地

海上町中央公民館「県民カ

レッジ」係

☎ 0479 2566

おくやみ申し上げます

6月15日現在受付

(順不同敬称略)

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

政 行政 死亡 氏名 年齢

明るい選挙啓発作品募集

【標語】

内容 きれいな選挙の推進を
表すもの・棄権防止の呼び
かけを表すもの

応募資格 小学校児童・中学

校・高等学校の生徒、一般
(ただし、1人2点以内自
作のもの)

字数 20字以内

【ポスター】

内容 明るい選挙の推進を表
わすもの

応募資格 自由(ただし、1

人1点自作のもの)
色と大きさ 色彩は自由、大
きさは、45cm×30cmから55
cm×40cm以内

※締切日と提出先(標語・ポ
スター共) 9月10日までに
町の選挙管理委員会(☎) 1211内線132



旬の野菜と魚

糖分・塩分をひかえ
て、酢・ドレッシング
などで

作り方

- ① あじは、えら、せいご、内臓をとってよく洗い、小麦粉をまぶしておちつかせる。
- ② 玉ねぎ、ピーマンはうすい輪切り、人参は細かく千切



長塚 実川 くに子
栄養改善推進員

材料(4人分)

- 小あじ----- 8尾
- 小麦粉----- 少々
- 玉ねぎ----- 1個
- 人参----- 50g
- ピーマン----- 2個
- レモン----- ½個

(合せ酢)

- 酢-----50cc
- 砂糖-----小さじ2
- 酒-----小さじ1
- 塩-----小さじ¼
- 醤油-----小さじ2.5
- ごま油-----小さじ2

◎魚の目のまわりには大切な
栄養分が多くあります。そ
して魚のカルシウムが骨
粗鬆症の予防に！
◎緑黄色野菜の繊維で除毒、
解毒作用効果が！
医食同源と考えて、日頃の
健康管理が大切です。