

**国民年金生きがい講座  
受講生募集**

日時 11月26日(火)～27日(水)  
場所 国民年金保養センター  
「そとぼう」 岬町和泉4

内容 年金教養・健康・園芸・  
ゲートボール・健康相談・  
年金相談

募集人員 80人(どなたでも  
参加可)  
費用 1人 6000円(当  
日会場で徴収)

集合場所及び時間 11月26日  
正午・現地集合  
交通 JR外房線長者町駅下  
車(駅にマイクバス用意)

**少年芸術教室**

習志野フィルハーモニー  
管弦楽団による光町公  
演が行われます。

日時 10月27日(日) 午後  
2時  
会場 町民会館大ホール  
曲目 くるみ割り人形・  
カルメン・スターウォ  
ーズ・運命など

申込み 千葉県社会部国民年  
金課 ☎0472-2382  
期限 定員になり次第締切り

**県民政治大学**

日時 10月21日(月)・23日(水)・  
28日(月)・30日(木)・11月5日  
(火)／午後1時から4時まで

講座内容 選挙・政治・地方  
自治その他一般教養科目

募集人員 450人  
受講料 無料  
場所 千葉駅ビルペリエ

**おくやみ申し上げます**

8月15日現在受付  
(順不同敬称略)

行政区	死亡 月日	氏名	年齢
尾垂六区	7/18	實川ふみ	70
篠本三区	7/21	大木太一	37
新井台	7/25	森正男	70
西高野	7/29	古郷喜男	60
白磯	7/30	大木豊作	80
関	8/1	市原ぬ美	92
長塚	8/4	加藤齋	72
白磯	8/4	服部翔	4
長塚	8/4	吉岡昉	78
長塚	8/5	鈴木てる	73
橋場	8/8	椎名茂代	76

※希望者は、9月30日までに  
郵便番号・住所・氏名・年齢  
・性別・職業を葉書か町選挙  
管理委員会にある申込用紙に  
記入し、千葉市市場町1の1  
県庁地方課内県選挙管理委員  
会(☎0472-2143)  
まで申込んでください。

**不動産フェア開催**

日時 9月23日(祭) 午前10時  
午後3時

場所 東金商工会館1階(サ  
ンピア東側・駅南側)  
主催 (社)千葉県宅地建物取引  
業協会山武郡市支部

**ナースバンクに登録を**

千葉ナースバンク  
場所 千葉県看護会館  
☎0472-6371  
開設日時 月々金曜日  
午前9時～午後4時



橋場 青柳フミ  
栄養改善推進員

**鰯の潮汁**

◎客膳にも使える上品なお清汁です。  
タタキや刺身にしたら残りの  
頭や中骨を利用して!

**材料(4人分)**

- 中鰯のアラ-----5~6尾
- 昆布-----4~5cm角3枚
- 酒-----小さじ2
- 塩-----大さじ1/2
- 化学調味料-----少々  
(魚が少ない場合)
- 水-----1人1カップ強

(吸口)  
春は木の芽をたたいて、秋  
は柚子の皮のうす切

**作り方**

- ①魚は、腹やエラを除いた時、流水で良く洗い、後は、洗わないこと。  
アラをザルに入れ、塩をまんべんなく振り、10分位おく。
- ②鍋に水と昆布を入れ沸騰したら塩にしたアラを入れ、再び煮立ったら火を弱くしてあくをすくい、酒を加えて鍋のフタをしないで、5分位煮てから不足分の塩を加えて味をととのえる。
- ③豆腐や三ツ葉など少量を具にし盛付ける、頭や昆布は捨てずに頂いてください。(皮、骨は盛付けない)