

開会迫る!

第6回 全国スポーツ・レクリエーション祭



『ひかり夢ロマンウォークラリー大会』

11月14日(日) 小雨決行 ※当日参加も出来ます。
大人 1,000円 小人 200円

催し物

国指定重要無形民俗文化財「鬼来迎」の特別上演、光ウィンドオーケストラ・光吹奏楽団演奏、牛のステーキ郷土料理サービス。

※参加者全員に豪華プレゼント。

なお、大会当日は会場周辺が大変混雑しますので、ご協力をお願いします。

93「さわやかハートちば」の集い

日時 11月30日(火)午後1時
場所 旭市・東総文化会館
内容 ○沼田知事始め本県ゆかりの有名スポーツ選手によるパネルディスカッション ○菅原やすのりさわやかコンサート

申込方法 往復葉書(5人まで可)に氏名・年齢・代表者の住所と電話番号を明記して左記へ。

問合せ・申込先 ☎260 千葉市中央区市場町1の1 県庁県民生活課さわやか

ハートちば推進班 ☎043(23)2069

締切り 11月12日(当日消印有効)

さわやか県政ふれあい講座参加者募集

日時 11月30日(火) 午前10時~12時
場所 旭市・東総文化会館小ホール

内容 講演「黒潮とともに育った東総ふるさと文化」
「21世紀へ羽ばたくちば新時代」東総地域の果たす役割」 講師・ふる

さと交流文化研究所長 松井安俊他

定員 300人
申込方法 葉書に住所・氏名・年齢・職業・電話番号、「県政ふれあい講座希望」と記入

締切り 11月19日(金)

問合せ・申込先 ☎289-25 旭市ニの1997の1 海匠支庁海匠地域県民センター ☎0597

救急法講習会

ご家庭・職場等できいざという時、誰でも慌てず対応できるように救急法を学びませんか。
日時 12月4日(土) 午前10時~12時
場所 八日市場保健所

内容 救急法(蘇生法)についての理論と実際

おくやみ申し上げます

10月15日現在受付(順不同敬称略)

行政区	死亡	氏名	年齢
新井	99	鈴木むつ	96
谷中	98	石井章	79
小田部	98	佐久間いゑ	69
宝米	98	平野芳春	90

講師 旭中央病院救命救急センター 医師・看護婦

受講料 無料
人数 先着30人まで
締切り 11月25日(木)

申込方法・申込先 電話または葉書 ☎289-21 八日市場市イ219の1 八日市場保健所保健指導課(☎01281)

※実技がありますので、トレーナー等動きやすい服装で出席してください。

肝臓病予防講演会

対象 ①一般住民 ②町の基本健康診査受診者や職

場等の健診で肝機能異常を指摘された方

日時 11月30日(火) 午後2時~
場所 町民会館大ホール

講師 国立習志野病院副院長 五十嵐正彦先生

内容 肝臓の病気と症状、予防法について、わかりやすいお話

問合せ 町保健センター ☎01158

「県産品愛用月間」の標語募集

毎年12月は「県産品愛用月間」です。県と社団法人物産協会

は、「ふるさと千葉」で生まれ、育まれた「県産品」の愛用を推進する事業の一環として募集します。

内容 県産品の愛用推進を表現したもの
字数 20字以内
資格 県内に在住・在勤の方

締切り 11月16日(火)

応募方法 官製葉書に作品1点と住所・氏名・年齢・性別・職業及び電話番号を明記してください。

問合せ・応募先 ☎280千葉市中央区富士見1の12の7 社団法人千葉県物産協会 ☎043(25)8646



栄養改善推進員 土屋みつ子さん (虫生)



手作り料理を食卓に

柿のマヨドーフあえ

材料(2人分)	
柿	1/2個
鶏ささみ	1本
きゅうり	1本
豆腐	1/2丁
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2

- 作り方**
- 豆腐は、水切りをして、すりつぶすか、裏ごしをして、マヨネーズ、しょうゆ、味噌、粒マスタードを混ぜておく。
 - ささみは、沸騰した湯で火を通すか、ラップをかけて電子レンジで1分位加熱し、手で細かくする。
 - 柿はひと口大の薄い角切り、きゅうりは薄い輪切りにして塩少々をふってしんなりさせる。
 - ①の衣で、水気を切った②③をあえる。