

暮らしのガイド

政治活動用ポスター

公職選挙法の一部が改正されたことにより、現在、次のポスターについては、各選挙ごとにそれぞれ一定期間（任期満了日の6月前の日等から選挙の期日まで）当該選挙区内に掲示することが禁止されています。

① 候補者又は立候補予定者（公職にあるものを含む）の政治活動のために使用される候補者等の氏名又は氏名類推事項を表示するポスター

② 後援団体の政治活動のために使用される後援団体の名称を表示するポスター

なお、これに違反するポスターの撤去命令に従わなく、罰金以上の刑に処せら

農地の許可申請はお早めに

12月に農地の許可申請を提出される方は、締切りが11月22日です。お早めに農業委員会に提出してください。

れた場合は、選挙権及び被選挙権が停止させることとなります。

詳しいことについては、選挙管理委員会 ☎1211内線132までお問い合わせください。

人権週間 12/4～10

人間が人間らしく生きるためなくてはならない権利が人権といわれるものです。法務省と全国人権擁護委員連合会は、この大切な権利を守るために努力していますが、特に毎年12月4日から10日までの一週間を「人権週間」としています。

この人権週間にちなみ、「特設人権相談所」の開設をしますので、お気軽においでください。

日時 12月14日 午前10時～午後3時

場所 町民会館 B会議室
内容 いじめ、親子、夫婦相続などの家庭問題等、

人権上の問題や悩みごとなど
相談員 人権擁護委員、弁護士

第12回 全国都市緑化ちばフェア参加者募集

期間 平成7年8月25日から10月22日まで

場所 幕張海浜公園及び稲毛海浜公園

資格 県内で活動する文化団体、サークル等

内容 音楽・舞踊・演劇・伝統芸能・写真・スポーツなどの披露

問合せ・申込み 役場産業課商工農産係 ☎1211内線165

締切り 12月20日

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	
					日				年	
					月				齢	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年	
					日				年</	

難病相談

対象 言葉がスムーズに話せない、歩きづらい、手足のしびれや筋肉の痩せ、めまい、ふらつきなどの神経症状でお悩みの方や家族の方

※併せて、パーキンソン病脊髄小脳変性病の方のりハビリの交流の場を設けています。

日時 12月1日（木） 午後1時～

時30分から3時30分

担当 神経内科専門医・理学療法士・保健婦・栄養士

会場・問合せ 八日市場保健所予防課・保健指導課

☎1281

※初めてのの方は、保健所までご連絡ください。

11/5 国保八日市場市民総合病院 第2・4土曜日休診

東陽病院

11月から
第2・4土曜日
休診

手作り料理を食卓に



⑦

おからケーキ

作り方

① バターはクリーム状に練



栄養改善推進員 渡辺好子（宮内）

り、少量の砂糖を3回に分けて加え、よく混ぜる。次に卵黄を加えて混ぜる。

② 卵白に残りの砂糖を加え角が立つまで泡立てる。

③ ①に②を半量加えて混ぜ合わせ、さらにふるった粉を加え、さつくり混ぜる。

④ ③におろしたにんじん、おから、スキムミルクを混ぜ合わせ、②の残りも加えて、さつくり混ぜる。

⑤ 型に④を流し入れ、上にアーモンドをのせて180度Cにあたためたオーブンで50分焼く。

材料（バウンド型1本分）

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモン	少々
バター	100g
砂糖	100g
卵	3個
アーモンド	10g
にんじん（すりおろし）	中1本
おから	100g
スキムミルク	大さじ2

栄養価 バウンド型1本分

エネルギー	1,927 Kcal	糖質	199.6g
たん白質	38.5g	カルシウム	434mg
脂肪	103.5g	塩分	2.5g