

ふれあい福祉講座

日時 9月27日(土) 午後1時30分から3時30分まで
場所 九十九里ホーム

内容 介護体験教室
「救急法」実技

申込み・問合せ

9月25日までに同センターへ
☎②2115

国民年金生きがい講座

期日 一班 10月14、15日
二班 10月15、16日

場所 夷隅郡岬町国民年金保養センター「そとぼう」

内容 年金、教養、健康、趣味(園芸、グラウンドゴルフ)の各講座、健康相談、年金相談

募集人員 各班60人

費用 8,000円

申込方法 はがきに生きたい講座希望と明記し、一班・二班の別、園芸・グラウンドゴルフのどちらかを選択し、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入して郵送。

申込期限 9月24日(水)

申込み・問合せ ☎260-91

千葉市中央区市場町1の

1千葉県社会部国民年金課庶務係生きがい講座事務局 ☎043-223-2382

建設業退職金共済制度(建退共)

建設業で働らく皆さんへ

この制度は、建設業で働く限り、事業所を変えても事業所に雇用された期間全部を通算して退職金が支払われる、建設労働者のための退職金制度です。

問合せ 建退共千葉支部

☎043-246-7379

犬猫の不妊・去勢手術に助成金

助成額 1頭につき5千円

応募期間 9月20日～26日まで(当日消印有効)

※応募多数の場合は抽選

実施期間 利用券の交付後12月26日までに手術を実施

対象動物 飼い犬・猫(犬は9年度狂犬病予防注射済で、登録がされているもの)

応募方法 獣医師と必ず相談し、往復ハガキに住所・氏名・電話番号・犬・猫及び雄雌の別・名前・年齢・毛色・希望する病院名・狂犬病予防注射済番号を明記

応募先・問合せ ☎260千葉市中央区新宿2の9の7

結城ビル1階(社)千葉県獣医師会 ☎043-242-1047

大利根土地改良区職員募集

職種 事務及び用排水施設管理職員

人員 男子1名

資格 9年度新規高卒者で管内(旭・八日市場市・野栄町・光町・飯岡町・海上町)に居住し、通勤可能な人

申込期間 10月1日(水)～13日(月)

試験日 11月下旬予定

問合せ 千葉県大利根土地改良区総務課

☎71506

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	死亡日	氏名	年齢
白磯	7/17	西川 なか	73
宮内	7/20	藤代 進	70
五ノ神	7/22	鈴木いと子	42
宝米	7/23	土屋 よう	84
橋場	7/23	向後 なか	77
小田部	7/28	鈴木 英夫	67
橋塚	7/28	向後 正夫	61
長塚	7/28	小松 公	70
尾垂六区	7/31	小林 せい	74

国民年金写真コンクール作品募集

応募要領 四季を通じての県内の風景、行事、名所旧跡、文化財、スポーツなど広報紙の表紙に適したものを。(キャビネ以上四切り、カラープリント)締切り 9月30日(火)まで

応募先 ☎260-91千葉市中央区市場町1の1 千葉県社会部国民年金課内国

無料調停相談所

民年金協議会

夫婦、親子、遺産相続などの親族間のトラブルや、金や土地、交通事故のトラブルを解決するために、調停委員による無料相談所を開設します。

日時 10月2日(水) 午前10時～午後4時

場所 多古町コミュニティ

不動産無料相談

プラザ研修室
相談者 八日市場調停協会所属の調停委員

境界、相続、税務など不動産に関する無料相談

日時 9月23日10時～5時

場所 エイトピア(八日市場市)

問合せ (社)千葉県宅地建物取引業協会銚子支部

☎0479-235573

手作り料理を食卓に

104

チーズと切り干し大根の酢みそ合え



食生活改善推進員 江波戸孝枝(篠本3区)

作り方

- 1 チーズは長さ半分に切り、包丁でマツチ軸の倍位の大きさに切れ目を入れて、さいておく。
- 2 切り干し大根はざっと洗い、昆布と共に水に15分つける。食べ易い長さに切り、水けをきり、昆布

材料(4人分)

- ストリングチーズ-----2本
- 切り干し大根-----30g
- 昆布-----5g
- きゅうり-----1本
- かに風味かまぼこ-----5本
- 青しその葉-----5枚

酢みそ

- 酢-----大さじ5
- みそ-----大さじ2
- 砂糖-----小さじ1
- ゴマ油-----小さじ1



一口メモ

切り干し大根は、カルシウムや食物せんいがたっぷりです。