

暮らしのガイド

「ふれあいバスツアー」参加者募集

海匝地域県民センターでは、県政をより身近に感じていただくために次のとおり「ふれあいバスツアー」を実施します。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 6月13日(土)

午前9時集合
午後6時解散(予定)

集合・解散の場所

海匝支庁玄関前(旭市)

見学先 県民の日中央行事

(幕張メッセ)

募集人員 1000人

参加費用 無料

(昼食は各自負担)

参加対象者 海匝地域にお

住まいの方

申込方法 往復はがき(1

枚4名まで)に全員の名

名・住所・年齢・職業・

電話番号を明記の上「ふ

れあいバスツアー希望

と書いてお申込みくださ

い。(申込み多数の場合

は抽選)

申込期限 5月30日(土)消

有効

申込・問合せ

〒289-1250 4

旭市ニの1997の1

海匝地域県民センター

(海匝支庁内)

☎ 0597

運沼ウォーターガーデン

アルバイト募集

資格 高校生以上60歳位迄

期間 7月19日～8月31日

面接日 6月13・14日

午前9時30分～午後3時

必要書類 申込書、履歴書、

保護者の承諾書(未成年)

申込先 運沼海浜公園管理

事務所

☎ 0475-3171

講座案内

☆ウイメンズ・セミナーI

女性の人権確立に向けた

個人を大切にしたい生き方・

考え方を検証する講座

期日 6月13日(土)・20日(土)・

21日(日)・27日(土)

7月4日(土)・11日(土)

場所 千葉県女性センター

対象 県内在住・在勤の方

☆総合国際セミナー

世界の女性たちの動きに

ついて、第一線で活躍する先生のお話

期日 6月6日(土)・28日(日)

場所 千葉県女性センター

対象 県内在住・在勤の方

両方の申込み期限

5月31日(日)

以上の申込み・問合せは

千葉県女性センター

☎ 0471-8602

国民健康保険法60周年記念事業標語募集

国民健康保険制度を理解

していただくため、「健康

づくり」に関する標語を募

集します。

○応募方法

官製はがき1枚につき標

語 3点まで(一人何通で

も可)、応募者は郵便番

号、住所、氏名(ふりがな)、

性別、職業、電話番号を明

記して、お送り下さい。

○応募作品の採用

応募作品のうち、最優秀

作品をポスターに採用し

ます。最優秀作品1点・

賞金3万円、優秀作品1

点・2万円、入選賞3点・

1万円のほか応募者には

記念品を贈呈します。

○応募・問合せ

〒263-1001 6

千葉県国民健康保険団体

連合会 総務部事業課

「標語募集係」

☎ 043-7349

7355

○締切

5月29日(金)消印有効

平成10年度

調理師試験

日時 7月15日(水)

午後1時30分～3時30分

会場 千葉ポートアリーナ

(千葉市中央区問屋町1

番20号)

受験願書受付期間及び提出

先 5月18日(月)～20日(水)

海匝保健所(銚子市栄町2-

2-1)

願書用紙の配付場所 海匝

保健所、八日市場地域保

おくやみ申し上げます

4月15日現在受付

(順不同敬称略)

行政区 町 氏名 年齢

小田部 並木八重子 56

作間内 大橋已知子 68

尾垂区 伊藤 幹男 91

小川台 村越 重 83

木戸 中島 君代 45

橋場 伊藤 信一 85

尾垂六区 田中 稔 94

健センター(旧八日 市場

保健所)において配(布中

問合せ

海匝保健所地域指導班

☎ 0479-0206

八日市場地域保健センタ

☎ 1281

女性 就業技術講習会

水気をしほり3センチ

位に切る。

②しめじは、石づきを取

りさいておく。

白ワイン又は酒をふり

かけ、空炒りにする。

③卵は、うす焼にし、錦

糸卵にする。

④調味料を合わせ①②③

を和える。

◎ほうれん草は、カロチ

ン・ビタミンB2・ビ

タミンC・鉄

分を多く含ん

でいます。貧

血予防に、暑

い日などは冷

やしてどうぞ。

期間 6月8日～8月4日

(土・日曜日のぞく)

対象 就職を希望する女性

内容 老人介護

受講無料、テキスト代

等は実費

申込・問合せ 〒2600-

0026 千葉市中央区

千葉港4-3 千葉県女

性就業援助センター

手作り料理を食卓に

⑪⑫

食生活改善推進員 行方 良子(篠本三区)

ほうれん草の中華あえ

作り方

- ①ほうれん草は、ゆでて
- ②しめじは、石づきを取りさいておく。
- ③卵は、うす焼にし、錦糸卵にする。
- ④調味料を合わせ①②③を和える。

◎ほうれん草は、カロチン・ビタミンB2・ビタミンC・鉄分を多く含んでいます。貧血予防に、暑い日などは冷やしてどうぞ。

材料(4人分)

ほうれん草..... 300g

しめじ..... 1パック

卵..... 1個

白ワイン又は酒...大さじ1

酢.....大さじ1

しょうゆ.....大さじ2

砂糖.....大さじ1

ごま油.....小さじ2