料理コンクール募集～第9回「かむ子・のびる子・元気な子」健康かみかみメニュー～

応募資格 県内に在住・在勤・在学している方

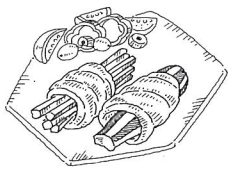
応募作品 ①子ども向きの献立 ②家庭や集団の場で利用できる献立 ③丈夫な歯やかむ力を養う献立 ④4人分の材料で千円から2千円以内

応募方法 所定の応募票に、1人1食分の献立を記入のうえ、写真またはイラストを添えて郵送

応募票請求 「応募票希望」と明記し返信用封筒（80円切手を貼り、あて先記入）を同封したものを送付

応募締切り 7月14日(日)

応募先・問合せ 〒263－0035 千葉市稲毛区5－616－1フセハイツ1－101 ㈳千葉県歯科衛生士会 ☎043(241)9903



こどもエコクラブメンバー募集

小・中学生なら誰でも参加できる環境活動（生き物調査、町のエコチェック、リサイクル活動など）のメンバーを募集しています。クラブは数人から30人程度の仲間が集まれば設立でき、会費や入会金は無料です。また、クラブ登録には1人以上の活動を支える大人の方（サポーター）が必要です。

登録される方は、住民課環境係に備え付けの登録用紙に、必要事項を記入し提出してください。

問合せ 住民課環境係 ☎㉞1211内線1221

未来のまちづくりシンポジウム～「あじょーすった？」市町村合併～

旭青年会議所主催による、東総地区の発展を考えるシンポジウムが開催されます。入場は無料で、どなたでも参加できます。

日時 6月30日(日) 午後2時～

会場 東総文化会館

問合せ 旭青年会議所 ☎㊽2411（宮澤） ☎㊷4670（高根）

蓮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歳位まで

給与 時給680円～1,000円

期間 7月20日(土)～9月1日(日)

面接日時 6月15日(土)・16日(日) 午前10時～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・問合せ 蓮沼海浜公園管理事務所 ☎0475㊻3171

バックステージツアー参加者募集

東総文化会館の舞台裏を公開します。緞帳の昇降操作や、舞台・音響・照明の操作技術が体験できます。

日時 6月15日(土)午後1時30分～4時

参加費 無料

申込み 会館へ直接または電話で申し込みください。

問合せ 東総文化会館 ☎㊹2001

長崎の被爆地域（健康診断特例区域）の拡大について

左記に該当する方は、その事実が確認できる書類を添えて「第二種健康診断受診者証」の交付申請を行ってください。

該当者 昭和20年8月9日の原爆投下時、拡大地域に在った方、またはその当時その方の胎児（昭和21年6月3日までに出生）に該当する方

拡大地域 長崎県西彼杵郡深堀村、香焼村、伊王島村、式見村、村松村、伊木力村、大草村、喜々津村、矢上村、日見村、及び茂木村並びに長崎県北高来郡古賀村、戸石村、田結村

問合せ 千葉県健康福祉部社会福祉課援護恩給班 ☎043(223)2349

おくやみ申し上げます

5月15日現在受付（順不同敬称略）

行政区	死亡月日	氏名	年齢
老人ホーム	4/16	土屋 あき	90
西高野	4/17	大木 いの	82
老人ホーム	4/27	玉造 やす	89
谷中	4/28	小林ふみ子	67
橋場	4/29	椎名 新治	63
入	4/29	林 かね	98
桑郷	5/2	瀬﨑ぎゃう	75
篠本二区	5/4	花澤 ミノ	85
虫生	5/6	岩澤 廣	77

手作り料理を食卓に ⑯⓪

食生活改善推進員 鈴木 房子（小田部）

梅干し

材料

- 梅……4キロ
- 粗塩(10%)……400g
- 焼酎……2カップ
  - 赤じそ……4束(800g)
  - 塩(約6%)……50g
- ざらめ……800g

（重石の重さ8キロ）

作り方

①梅は、一晩水につけ、水気をふきんでふきとり、塩と焼酎を入れて重石をのせて、下漬けをする。

②赤じそは、良く洗って水気をきる。塩の半量をふって強くもみ、固く絞る。絞った赤じそに残りの塩をふり、もう一度よくもんで、きつく絞りアクを捨てる。その後、赤じそに白梅酢（梅の塩漬け汁）1～2カップをかけて色出しをする。

③梅酢が上まで上がってきたら、②の赤じそを入れて本漬けする。

④梅が赤く染まりだしたら、7月末に土用干しをし、干した梅を赤梅酢の中に入れてすぐ取り出し、ざるで赤梅酢をきり、乾かないうちに、別の乾いた容器の底にざらめをひとつかみふる。

⑤梅と赤じそをひと並べし、ざらめをふる。梅とざらめを交互に入れていき、最後にざらめを多目に残しておいてふる。

⑥時々様子を見る。ざらめが溶けて、赤梅酢が沈んでいるなら上にあった梅を下にする。これを箸を使って何回か繰り返し行う。