暮らしのガイド

難病相談のお知らせ

原因不明の治りにくい症状でお悩みの方とそのご家族のために、次のとおり面接相談を実施いたします。相談は無料で予約制です。専門医や保健師が担当しますのでお気軽にご相談ください。

対象者 慢性的な発語困難（言葉をスムーズに話せない・ろれつが回らない）慢性的な歩行困難（足がよろける）、手足のしびれ、筋肉のやせ、めまい、ふらつきなど神経症状でお悩みの方

日時 1月12日(木) 午後2時から4時まで

場所 海匝健康福祉センター八日市場地域保健センター

申込み・問合せ 希望される方は相談日の5日前までに予約。海匝健康福祉センター八日市場地域保健センター ☎72-1281

ライフプランセミナー「経済計画講座」受講者の募集

健康で生きがいに満ちた豊かでゆとりのあるシニアライフを実現するため、40歳以上の方を対象に、暮らしに役立つ情報の提供や実利的なアドバイスをするライフプランセミナーを開講します。

日時 2月11日(祝) 午後1時から4時

場所 千葉県教育会館新館501会議室

講座内容 テーマ「これからの家庭経済」

講師 茂木 一晃

受講料 無料

定員 100名

申込み・問合せ (財)千葉県福祉ふれあい財団長寿グループ ☎043(221)7448 FAX 043(221)4777

放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビ、ラジオを通じて、自宅で学習できる正規の大学です。科目は約300科目。1科目からでも入学できます。

【教養学部】
①全科履修生（大学卒業を目指すコース）
②選科履修生（1年間在学するコース）
③科目履修生（1学期間「6ヶ月」在学するコース）

【大学院】
④修士選科生（1年間在学し、学習・研究するコース）
⑤修士科目生（1学期間「6ヶ月」在学し、学習・研究するコース）

募集期間 2月28日(火)まで

問合せ 放送大学千葉学習センター教務係 ☎043(298)4367

旭中央病院 看護職員募集

職種 助産師、看護師、准看護師

受付期間 随時

勤務場所 病院、介護老人施設

提出書類 履歴書（写真添付）、卒業証明書（在学者は卒業見込書）、成績証明書※有資格者は免許の写し

募集人員 若干名

問合せ 国保旭中央病院 ☎63-8111

ジャンボタニシとカメムシの防除講習会

日時 1月20日(金)午後6時から

場所 ちばみどり農業協同組合八日市場支店

申込み 役場産業課産業班 ☎84-1215

おくやみ申し上げます

12月15日現在受付（順不同敬称略）

行政区	死亡月日	氏名	年齢
新井	11/20	實川 タミ	74
原方	11/22	加瀬 節子	73
松丘園	11/22	林田 政	98
老人ホーム	11/24	酒井 昇	79
芝崎	11/25	宇井 幾夫	72
傍示戸	11/27	竹澤 キヨ	91
長塚	11/29	吉田 茂	68
老人ホーム	11/30	小原 かね	83
五ノ神	12/1	大木 康雄	46
県営住宅	12/2	山口 みつ江	72
谷中	12/4	平山 のぶ	94
台	12/5	古郷 とよ	97
尾垂五区	12/5	伊藤 なか	89
町営住宅	12/7	蓮實 正二	60
橋場	12/7	平山 早苗	74
長塚	12/8	實川 紘	86
虫生	12/9	深田 正雄	85
桑郷	12/10	菱木 てる	77
橋場	12/12	塚原 省三	69
白磯	12/15	土屋 セツ	90

手作り料理を食卓に ㉑

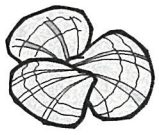
光町食生活改善協議会

ほたて缶(貝柱)の炊き込みご飯

材料（6人分）

- 米 ……3カップ
- ほたての缶詰 …1缶（140g）
- 酒 ……大さじ2
- 塩 ……小さじ1
- しょうが ……20g

（好みで加減）



作り方

①洗った米に、ほたて・缶汁と酒、塩を合わせ入れ、3合のメモリまで水を入れ、炊飯器で炊く。

②しょうがを針しょうが（針のように細かく切ること）にし、水にさらしておく。

③炊き上がった①のほたてご飯にお好みで②の針しょうがを混ぜる。（上に飾るだけでも良い。）

1人分・156カロリー

随想誌「地下水」原稿募集

光町として最後となる随想誌「地下水」（3月発行予定）の原稿を募集しています。

内容 日頃の生活のいろいろな場面で出会った出来事や取材した随想、論説、解説等（匿名不可）

用紙 23行×24字の原稿用紙（町民会館にあります）、または、23行×24字のワープロ打ちしたもので、枚数制限なし。

締め切り 1月31日(火)

提出先・問合せ 文化課生涯学習班（町民会館）☎84-1358

今月の心配ごと相談

4日(水) 篠本二区公民会館
18日(水) 町民会館（総合相談）
11日(水) 台区民館
25日(水) ちばみどり農協白浜支店