

夏をチャンスに 中学生夏休み勉強会参加者募集

中学3年生を対象に夏休み勉強会を開催します。夏休みの課題が不安、得意科目を完璧にしたい、受験・テストを頑張りたいなど、ステップアップを目指したい方、是非参加してください。

とき

7月21日(水)～8月24日(火)のうち祝日を除く月曜日から金曜日までの22日間

午前9時～正午

午後1時～午後4時

ところ 町民会館学習室

対象 町内在住または在学の中学3年生

参加費 無料

内容 自主学習の中で、必要に応じて講師が指導・助言します。

申込 学校で配布される参加申込書を7月13日(火)までに、学校または教育課に提出してください。

その他 学習用教材は、参加者ご自身でご用意ください。

申問教育課教職員・指導室 ☎84-4116



エンゼルヘルパーの利用者を募集しています

昼間に日常生活を援助する人がいない方に家事の援助などを行うエンゼルヘルパーの利用者の受付をしています。

対象者

次の①～③の条件を満たす、母子手帳を交付された妊婦の方または満1歳未満(双子等の多胎児の場合は満1歳6カ月未満)のお子さんを養育する方

①町内に居住し、住民基本台帳に記録されている方

②昼間に日常生活を援助する者がいない方

③町税等に滞納がない方

サービス内容

- ・居室の掃除、整理整頓
- ・衣類の洗濯
- ・生活必需品の買物



利用可能期間

母子手帳を交付された日から養育するお子さんが満1歳(双子等の多胎児の場合は満1歳6カ月)に達する日の前日まで

利用可能時間・日

午前8時30分～午後5時のうち1日2時間まで

土・日・祝日・年末年始(12月28日～1月5日)を除く平日のうち月4日まで(双子等の多胎児の場合は月8日まで)

利用者負担金 1時間あたり500円

申込方法 健康こども課窓口でお申込ください。

申請に必要なもの ①印鑑

②妊婦の方の場合、母子手帳と印鑑

申問健康こども課こども班 ☎82-3400

町食生活改善協議会 手作り料理を食卓に

サバ缶の親子丼

材料(1人分)

ごはん	150g
サバ水煮缶	1缶
玉ねぎ	小1/2個
卵	1個
みつ葉	1株
だし汁	100ml
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2
刻みのり	1/4枚

作り方

- ① 玉ねぎはせん切りに、みつ葉は2センチ長さに切る。卵はよく溶きほぐす。
 - ② フライパンにサバ缶の汁とだし汁を入れて、火にかける。玉ねぎをほぐして加えて沸騰するまで煮る。
 - ③ 沸騰したら中火で玉ねぎに火が通るまで煮る。玉ねぎが煮えたら酒とサバの身を加えて菜箸で粗くほぐす。ひと煮立ちしたらしょうゆとみりんを加えて混ぜる。
 - ④ 溶き卵を③の上に回しかけてふたをし火を止める。ごはんを器に盛り、刻みのりを上に散らす。刻んだみつ葉を卵の上に散らし、ごはんの上にのせる。
- 〈1人分栄養価〉エネルギー588kcal、食塩相当量2.0g、脂質12.4g、食塩相当量2.4g

