

## 今日からはじめる 減塩生活

健康な生活を送るためには、毎日の食生活が大きなカギを握っています。

雨のなか、鮮やかに咲くあじさいの花がきれいですね!今月から料理の味付けを「うす味」にするヒントをお伝えしていきます。

ヒント  
1

### アスパラのきんぴら (50kcal、塩分0.7g/人)



#### ヒント!

ごま、ピーナッツ、くるみなどの香りや風味を利用してみてください!

#### 【材料2人分】

- グリーンアスパラ …… 1束(100g)
- 白ごま …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2

#### 【作り方】

- ①アスパラは、硬いところは皮をむき斜めに細長く乱切りにする。
- ②砂糖としょうゆをまぜておく。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れて強火でアスパラを炒める。
- ④中火にして②を入れてさらに炒め、白ごまを回し入れて火を止める。

健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852



## 試験

### 八代広域行政事務組合 職員(消防職員)採用試験

八代広域行政事務組合では、「消防職員」採用のための試験を実施する予定です。

採用予定数、受験資格、受付期間、試験日などの詳しい内容は、広報ひかわ7月号に掲載する予定です。

八代広域行政事務組合事務局  
総務振興課 ☎33・6319

### 毒物劇物取扱者試験

◆試験日時 8月7日(火)10時~12時  
なお、台風などの影響で試験を実施できない場合は、8月21日(火)に延期する。

◆試験会場 開新高等学校

◆試験の種類  
試験は、次の種類に分けて実施し、そのうち1種類を選択するものとする。

- ① 一般毒物劇物取扱者試験
  - ② 農薬用品目毒物劇物取扱者試験
  - ③ 特定品目毒物劇物取扱者試験
- ◆受験資格  
特に制限はない。ただし、次に掲

げるものは毒物劇物取扱責任者となることできない。

- ・ 年齢18歳に満たない者
- ・ 心身の障害により毒物劇物取扱責任者の業務を適正に行うことができないものとして厚生労働省令で定めるもの
- ・ 麻薬、大麻、あへん、または覚せい剤の中毒者 など

#### ◆願書受付

6月11日(月)~6月22日(金)

#### ◆提出先

八代地域振興局保健福祉環境部  
衛生環境課

そのほか、詳細やご不明な点につきましては、お尋ねください。

◆熊本健康福祉部  
健康局薬務衛生課

☎096・333・2242

### 熊本県介護支援専門員 実務研修受講試験

◆試験日時 10月28日(日)10時

◆試験会場

①熊本学園大学

②熊本大学

◆試験案内の配布期間・場所

6月11日(月)~7月20日(金)

氷川町社会福祉協議会

熊本県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター)

※土・日・祝日を除きます。

jukenhnl をご利用ください。

◆申込受付期間

6月26日(火)から7月5日(木)

(受信有効)

②郵送または持参による申込み

申込用紙は、人事院九州事務局

熊本国税局および八代税務署に

備え付けています。

◆申込受付期間は、7月2日(月)から7月10日(火)まで(10日(火)までの通信日付印有効)。

◆申込方法により、受付期間が異なりますので、ご注意ください。

◆第1次試験 9月9日(日)

◆受験申込先

## 相談

### 子どもの人権110番

#### ◆実施日時

6月25日(月)~7月1日(日)までの7日間  
平日 8時30分~19時  
土日 10時~17時

#### ◆相談電話

子どもの人権110番  
☎0120・007・110

#### ◆相談員

人権擁護委員・法務局職員

#### ◆相談内容

いじめ、暴力、虐待、体罰など子どもをめぐるさまざまな人権問題

## 募集

### 秋山監督応援ツアー

氷川町出身の、秋山幸二福岡ソフトバンクホークス監督(町民栄誉

## 氷川町食生活改善推進員(ヘルスマイト)と一緒に勉強しませんか?

氷川町食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、「地域に健康づくりの輪を広げる」ことを目的とし、食を中心にしたボランティア活動をしています。平成24年度は「生活習慣病予防(主に糖尿病予防)」をテーマに年間6回の調理実習と学習会、地区公民館で町民の方へ生活習慣病予防の食生活の普及活動などを予定しています。

下記のとおり行いますので、参加ご希望の方はお申し込みください。

	日時	講習内容
第1回	6月11日(月) 9:30~13:30 (受付9:00~)	学習会と調理実習 「健康な生活を送るための食事~生活習慣病予防~」
第2回	9月6日(木) 13:30~15:00	学習会「食事バランスガイドの学習」
第3回	10月4日(木) 9:30~13:30	学習会と調理実習「お弁当づくりとウォーキング」
第4回	11月29日(木) 9:30~13:30	学習会と調理実習「糖尿病予防」
第5回	12月12日(水) 9:30~13:30	学習会と調理実習「おせち料理づくり」
第6回	2月21日(木) 13:30~15:30	学習会と調理実習「閉講式、おやつづくり」

【会場】 氷川町公民館和室・調理室  
【持ってくる物】 エプロン、三角巾、参加費1,000円(年間6回分の参加費として徴収します)  
【参加資格】 食生活や健康づくりに関心のある町民の方(原則として年間6回の学習会に参加できる方)  
【申し込み締め切り】 6月7日(木)  
【申し込み先】 氷川町食生活改善推進員協議会事務局(氷川町役場健康福祉課内) 保健師 ☎52-5852

## 税務職員採用試験

◆受付期間  
7月2日(月)~7月20日(金)  
社会福祉法人熊本県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター  
〒860-0842  
熊本市中央区南千反畑町3-7  
☎096・322・8077  
FAX 096・324・5464

人事院九州事務局と熊本国税局では、税務職員採用試験(旧三種(税務)の受験者を募集します。税務職員採用試験に合格し採用されますと、全員が税務大学校に

賞(第1号)の応援ツアーを計画いたしました。

試合観戦は、氷川町PR事業の一環としてのイベント企画ですが、小中学生も参加できるよう土曜日の対日本ハム戦になります。

町をあげて、郷土の星「秋山監督」を応援に行きましょう!!

#### ◆日時

9月1日(土)10時出発

◆場所 ヤフードーム(福岡市) 14時プレイボール

『福岡ソフトバンクホークス VS 北海道日本ハム』

◆参加費 8000円/人

(チケット代、バス代込み)

◆特典 ソフトバンクホークスのグッズをプレゼント!!

◆募集人員 残り30人(先着順です)

お申し込みの際は、代表者の住所氏名、参加人数、携帯電話番号をお知らせください。

#### ◆そのほか

・小・中学生は引率者がいれば参加できます。(保護者同伴でなくても可)

・就学前(園児など)の子どもは今回参加できません。