

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力を与えています。

今回は、旬の野菜を使った“みそ汁”を紹介します。みそ汁は、日本人の健康を支えてきました。ごはんのみそ汁は、栄養的に最高の組み合わせです。

夏野菜のみそ汁 (105kcal、塩分1.5g／人)



【材料2人分】
かぼちゃ……………100g
なす……………60g
にんじん……………30g
いんげん……………30g
たまねぎ……………30g
いりこだし ……2カップ(水2.5カップ、煮干し6～8g)
みそ……………大さじ2

【作り方】
①煮干しは、分量の水に5分以上つける。ふたはしないで中火にかけ、沸騰したら火を弱め2～3分煮出し、こす。
②野菜は、食べやすい大きさに切る。
③鍋にだしと野菜を入れ、中火で煮て火をとおす。
④みそを溶き、入れる。

問 健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

ヒント！
だしをしっかりとおくといいですよ！



◆日時 8月4日(土) 10時～16時
面談・電話相談(電話番号)にて相談を受け付けます(無料・予約不要)。

不動産登記に関する無料相談会を次のとおり開催します。

「隣地との境がよく分からない」「隣家のブロック塀が私の敷地に入り込んでいる」「今住んでいる建物が未登記だが、不都合はないか」「相続登記はいつまでにしなければならぬのか」「権利書を紛失してしまつた」などの相談に土地家屋調査士・司法書士が対応します。

法律用語や内容も分かりやすく説明いたしますので、ご安心ください。

また、遠方にお住まいの方は電話での相談も同時に受け付けます。相談料は無料ですので、お気軽にご相談ください。

◆日時 8月4日(土) 10時～16時
面談・電話相談(電話番号)にて相談を受け付けます(無料・予約不要)。

不動産登記に関する無料相談会を次のとおり開催します。

「隣地との境がよく分からない」「隣家のブロック塀が私の敷地に入り込んでいる」「今住んでいる建物が未登記だが、不都合はないか」「相続登記はいつまでにしなければならぬのか」「権利書を紛失してしまつた」などの相談に土地家屋調査士・司法書士が対応します。

法律用語や内容も分かりやすく説明いたしますので、ご安心ください。

また、遠方にお住まいの方は電話での相談も同時に受け付けます。相談料は無料ですので、お気軽にご相談ください。

す。同時に、ポータルサイト「ジョブチャンネルくまもと」でも、ものづくりの人材育成に関する講座、講演会や助成などの情報を提供しています。

【主な活動は次のとおり】

- ・企業などの要望に応じた社員研修や講座を紹介します
- ・社員教育のために必要な技術や技能の指導者を紹介します
- ・社員や生徒、学生に見せたい専門的な現場や他企業の工場見学などを紹介します
- ・人材の斡旋はできませんが、ご相談窓口、Uターン情報窓口を紹介いたします。

◎ポータルサイト
「ジョブチャンネルくまもと」
<http://www.kmt-tor.jp/job/>

問 産業人材強化支援センター
(財)テクノ産業財団内
☎096-286-3421

法務局による
抵当権抹消登記説明会

住宅ローンなどの返済が終つたけれど、抵当権の抹消登記が未だお済みでない方はいらつしやいませんか。抹消登記の手続きについてご説明いたします。

◆日時 7月18日(水) 13時～16時

◆場所 熊本地方法務局八代支局
八代市西松江城町11-11

◆ご用意いただくもの
金融機関などから返還された抵当権抹消に関する書類、筆記用具、印鑑(認印可)

◆定員 20人(事前予約必要)

◆参加費 無料

問 熊本地方法務局八代支局
☎32-2654

不動産トラブル110番
(無料相談会)

◆場所 熊本市中央区手取本町8番9号
くまもと県民交流館パレア10階会議室7

熊本市中央区大江4丁目4番34号
熊本県司法書士会館
相談電話番号
☎096-364-0800
(通話料は相談者負担)

そのほか

九州電力よりお願いとお知らせ

九州電力では、現在、原子力発電所の運転停止に伴い、電力供給力確保のため最大限の努力を行っているところですが、今夏は、昨年より皆さまにご協力いただきまして、節電の効果を見込んだとしても、供給力が不足し、電力需給はきわめて厳しい状況となることが予想されます。

このため、お客さまには、大変なご不便とご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんが、今夏におきまして、節電へのご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

①需給ひっ迫が予想される、7月2日(月)から9月7日(金)の平日(お盆期間8月13日から15日を除く)の9時から20時について、一昨年比マイナス10%程度以上の使用最大電力の節電をお願いい

◆試験日時・場所
【第1次試験】
・日時 10月14日(月) 8時30分
・試験会場 氷川町文化センター(氷川町島地642番地)

【第2次試験】
・日時 11月下旬予定
※試験会場は、別途第1次試験合格者に通知します。

◆申込先
氷川土地改良区
〒869-4814
氷川町島地651番地

◆申込方法
氷川土地改良区発行の申込用紙に必要事項を記入して、写真貼付欄に写真を貼り、上記申込先まで提出してください。

なお、郵送する場合は、宛先、郵便番号を明記し、表に「氷川土地改良区採用試験申込」と朱書きした封筒に入れて、必ず簡易書留郵便にて送付してください。

◆申込用紙の請求について
申込用紙は氷川土地改良区にて7月17日(火)から配布します。郵便による請求の場合は、封筒の表に「氷川土地改良区職員採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角2サイズ)を同封の上、請求してください。

問 氷川土地改良区 ☎52-2452

平成24年度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、次の要領で職員採用試験を行います。

◆職種 消防職員

◆採用予定数 10人程度

◆受験資格
昭和63年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた者

◆受付期間
7月23日(月)～8月10日(金)
(土、日を除く)

◆受付時間 8時30分～17時15分
※郵送の場合は、8月10日(金)までの消印のあるものに限り受け付ける。

◆試験日時・場所
【第1次試験】
・日時 9月16日(日) 8時30分
【第2次試験】
・日時 10月21日(日) 8時30分
※試験会場は、試験要領に記載。

◆試験要領・申込用紙の請求先
試験要領などは、7月1日から八代広域行政事務組合事務局総務振興課に用意しています。郵便で請求される場合は、封筒の表に「八代広域行政事務組合職員採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4判用24×33センチ程度)を同封の上、左記に請求してください(切手がない場合、請求されても送付できません)。



〒866-0895
八代市大村町970番地
八代広域行政事務組合事務局
総務振興課 ☎33-6319
※ホームページに職員採用試験要領を記載しています。
(<http://fdyatsushiro.jp/>)

相 談

ものづくり人材の育成に
関するご相談を受けします！
～産業人材強化支援センター～

熊本県では、(財)くまもとテクノ産業財団に「産業人材強化支援センター」を設置し、コーディネーターが、ものづくりに関する人材育成のさまざまな相談をお受けしていま

暑い夏をまつりでふきとばしましょう！ 納涼祭「流し踊り」参加者募集

日 時：7月29日(日) 19時30分踊り開始(例年より30分早めています)
場 所：宮原地区商店街～宮原三神宮
軽快なサンバのリズム“氷川音頭”と一緒に踊りませんか？職場・団体・家族・グループなど、どなたでも参加できます。ぜひ、ご近所やお友達などお誘い合わせのうえで参加ください。

特 典：流し踊りに参加される方は、「抽選券」を差し上げます。

地蔵まつり「造り物大会」参加者募集

展示場所：宮原地区中心市街地
8月23日(木)・24日(金)に展示する「造り物大会」に趣向をこらした自慢の造り物を出展しませんか？
参加チームは団体・職場・グループなどが対象となります。また、参加チームには、氷川町観光物産協会より30,000円を助成します。展示された造り物は、審査が行われ「町長賞」「議長賞」「観光物産協会長賞」「商工会長賞」など用意していますので、ふるってご応募ください。

氷川町「花火大会」協賛者募集

日 時：8月24日(金) 20時
打上場所：国道3号氷川橋上流約300m付近
打上場所周辺でメッセージを読み上げます。
子どもの誕生日や、各種お祝いなど、あなたの花火でメッセージをプレゼントしてみませんか？
企業や団体のPRにもいかがでしょうか。会場で、メッセージをアナウンスします。また、宮原振興局前で協賛者の掲示を行います。
協賛金：一口5,000円からです。
花火大会をより盛大にするために、皆さまのご応募をお待ちしております！

【申し込み締め切り日】
準備の都合がありますので、上記3つとも7月20日金までにお申し込みをお願いします。
【お問い合わせ先】
氷川町観光物産協会(宮原振興局 商工観光課内) ☎62-2315(直通)