

## 今日からはじめる 減塩 生活

病弱だった熊本藩主 細川忠利に献上された“からしんこん”は熊本の郷土料理として有名です。れんこんは、貧血を防ぐビタミンB12と免疫力を高めるビタミンCを多く含み、氷川町特産の野菜でもあります。

**カレー風味のれんこんきんぴら** (80Kcal、塩分0.7g/人)



**うす味のヒント!**  
カレーの香りを  
利用する♪



**【材料2人分】**  
れんこん……………150g  
ごま油……………大さじ1/2  
調味料A…だし汁30cc、砂糖 小さじ2、  
しょうゆ 小さじ1弱、酒 小さじ1弱、カレー粉 小さじ1、  
塩・こしょう 少量

**【作り方】**  
①れんこんは、皮をむいて3mmくらいの厚さに切り、水にさらす。  
②調味料Aを合わせる。  
③フライパンにごま油を熱してれんこんを炒める。  
④②で調味し、焦げないようにさらに炒めて水気がなくなったら火を止める。

問 健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

◆日時・場所  
11月15日(木)  
受付時間 9時30分～10時  
健康保険八代総合病院

◆申込期限 10月9日(火)必着

◆検査内容  
①視診、問診、聴診、打診および触診  
②血液検査(医師が必要と認めた人)  
③尿検査  
④血圧測定  
⑤肝臓機能検査

※検査の結果、さらに必要となった検査や治療に対する助成はありません。

※事前予約制です。詳しくはお問い合わせください。

◆お申し込み・お問い合わせ先  
〒866-8555  
八代市西片町1660  
八代保健所 ☎33-3229

**特定テーマまごの  
日曜日労働相談**

県では、12月までの第2日曜日に特定テーマごとの日曜日労働相談を実施します。来所または電話でご相談ください。

- ・10月14日(日)  
未払い賃金、労働時間、休日・休暇(年休など)について
- ・11月11日(日)  
労働時間(長時間労働など)、育児休業・介護休業などについて

◆12月9日(日)  
解雇、退職勧奨・退職、退職金について

◆相談時間帯 13時～16時

◆場所・お問い合わせ先  
くまもと県民交流館パレオ  
しごと相談・支援センター  
労働相談電話  
☎096-352-3613

**そのほか**

**旧鏡消防署跡地を  
一般競争入札で売却します**

八代広域行政事務組合では、次の組合有地について、公募・競争入札による売却を予定しています。購入を希望される人は、入札参加申し込みの手続きが必要になります。詳しくはお問い合わせください。

◆売却物件  
所在地  
八代市鏡町内田字進来493番5  
面積 841.65㎡(宅地)  
最低売却価格 1600万円

◆参加申込  
受付期間  
10月1日(月)～11月30日(金)  
9時～17時(土・日、祝日を除く)  
※参加申し込みの手続きを済ませないと入札に参加できません。入札日時・場所については、参加申込者に後日連絡します。

◆お申し込み・お問い合わせ先  
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

**自賠責保険・共済なしでの  
運行は法令違反です**

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反ですのでご注意ください。

四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を!

問 熊本運輸支局輸送部門  
☎096-369-3155



**使用者も労働者も  
必ずチェック最低賃金**

10月1日から熊本県最低賃金が改定されます。

この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。詳しくはお問い合わせください。

◆時間額 653円

問 八代労働基準監督署  
☎32-3151  
熊本労働局労働基準部賃金室  
☎096-355-3202

**記帳・帳簿などの保存制度の  
対象者が拡大されます**

平成26年1月から個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業・不動産、または山林所得の合計金額が300万円を超える人に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての人(所得税の申告が必要ない人を含む)について、同様に必要となります。

記帳・帳簿などの保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)に掲載されています。

**試験**

**平成24年度後期  
「技能検定」国家試験**

技能検定は、働く人の有する技能・知識を一定の基準により検定し、国として証明する国家検定制度です。

◆受付期間 10月1日(月)～12日(金)

◆実施期間 12月3日(月)～平成25年2月17日(日)

◆合格発表 平成25年3月15日(金)

※受験方法など詳しくはお問い合わせください。

問 熊本県職業能力開発協会  
☎096-285-5818

**相談会**

**無料調停相談会**

◆日時 10月27日(土) 10時～15時

◆場所 やつしろハーモニーホール 研修室

◆相談担当者  
弁護士、司法書士、社会保険労務士、調停委員(民事・家事)

◆相談内容

**24時間クレサラ相談会**

熊本県青年司法書士会では、借金を原因とする問題についての相談会を電話と面談にて24時間行います。予約不要です。お気軽にご相談ください。

◆日時 10月12日(金)  
16時～翌日16時(24時間)

◆相談方法  
面接相談  
熊本市中央区大江4丁目4番34号  
熊本県司法書士会館2階  
電話相談  
☎096-364-0800

◆相談例  
・サラ金に何年も返済しているのに元金が減らない。  
・保証人になったため支払いを請求されたが支払えない。  
・家賃の滞納がたまってきて追い出されそうなど

問 司法書士青井 健  
☎096-285-4180

**買い物にはマイバッグを持参しましょう!!**  
ごみの減量化・資源の節約で二酸化炭素削減につながります。

県では、レジ袋の削減に向け、10月の1か月間「マイバッグキャンペーン」を実施します。期間中は、一斉行動参加店において、レジ袋の無料配布中止(有料化)、「レジ袋は必要ですか」との声かけ、ポスターの掲示などにより、マイバッグ持参運動を展開します。(一斉行動参加店は県のホームページに掲載します。皆様のご理解とご協力をお願いします。)

ホームページ「熊本県マイバッグ一斉行動参加店」検索

氷川町のみならず、レジ袋を断ると、どのくらいの効果があるのかなあ。

**レジ袋削減による効果**

約1万3千人×300枚 (氷川町の人口) (1人当たりの年間使用枚数)	約390万枚
390万枚×62グラム(1枚当たりのCO <sub>2</sub> )	2億4,180万グラム
	約242トン

問 熊本県廃棄物対策課 ☎096-333-2277