

## 今日からはじめる 減塩生活

梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しいですね。でもまだまだ寒い日は続きます。そこで今回は、心も体も温まる“うどん”を紹介します。とろみをつけることで、冷めにくく、そして減塩ができますよ。

### かきたまうどん (346Kcal、塩分2.0g/人)



うす味のヒント!  
とろみをつける♪

【材料2人分】  
うどん(冷凍).....2玉 卵.....2個  
ほうれん草.....40g かまぼこ...20g  
うどんつゆ

(だし汁 600cc、料理酒 大さじ1、みりん 大さじ1、うすくち醤油 40cc)  
水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ1.5、水 大さじ3)

#### 【作り方】

- ①うどんは、電子レンジまたはお湯で温めて器に入れる。
- ②かまぼこは、4つに切り、ほうれん草は、ゆでて水気を絞り食べやすく切る。
- ③うどんつゆを煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ④①に③を注ぎ②をのせる。

問 健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

## 第2回熊本城マラソン開催時 交通規制

熊本市では、昨年度に引き続きまして2月17日(日)に「第2回熊本城マラソン」を開催いたします。大会当日は、長時間にわたり大規模な交通規制を行いますので、沿線以外の通行可能な道路でも大幅な渋滞が予想されます。

皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、熊本城マラソンの開催に、温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ◆ 熊本城マラソンが行われる2月17日(日)は、ノーマイカーデーです。お出かけにはマイカーを控え、公共交通機関をご利用ください。
- ◆ レース中は歩行者・自転車の横断も制限されます。
- ◆ バスの運休や路線およびダイヤの変更、遅れなどが予想されます。

※ご不明な点は、大会事務局までお気軽にお問い合わせください。

問 熊本城マラソン実行委員会事務局  
☎096・328・2373  
FAX 096・324・2010  
ホームページ  
<http://kumamotojo-marathon.jp/>



## 労働派遣セミナー

熊本労働局、八代公共職業安定所では、派遣労働者やこれから派遣労働という働き方をお考えの皆さまを対象として、労働派遣法および労働基準法などの労働関係法令や、労働者派遣制度を理解していただくための説明会と、派遣労働に関する相談や正社員への就職など個別相談に応じる相談会を内容とするセミナーを開催いたします。

◆日時 2月12日(火)  
13時30分～16時

◆会場 八代公共職業安定所 2階会議室  
八代市清水町1-34

- ◆内容
  - ①説明会
  - ・労働者派遣法と労働者派遣の仕組みについて
  - ・労働基準関係法令のポイント
  - ②相談会
  - ・労働者派遣に関すること
  - ・正社員への就職などの相談
- ◆定員 30人
- ◆お申し込み・お問い合わせ先  
八代公共職業安定所 職業紹介部門  
☎31・8609  
熊本労働局 需給調整事業室  
☎096・211・1731

## 第10回森林自然観察・体験教室

熊本県では、毎月第3日曜日に県内各地の森林で森林自然観察・体験教室を実施しています。2月は宇城市の三角岳で開催します。

◆お問い合わせ・応募先  
町民環境課 町民環境係  
☎52・5851(直通)



## 住宅用太陽光発電設備 導入に対する補助

平成24年4月1日から住宅用新エネルギー等導入整備を行われる人に対して、予算の範囲内で補助金を交付しています。町内に住所を有する人、町税に滞納のない人、町内業者を利用される人など諸条件があり、事前申請が必要です。導入される前に必ずご相談ください。なお、対象設備および補助要件・補助金額は次のとおりです。

対象施設	補助金額
太陽光利用発電施設	太陽電池の最大出力 25,000円/1kW (なお、10万円を上限) ※国・県の補助金と重複可
太陽熱利用施設 (自然循環型・強制循環型)	自然循環型: 事業費の5分の1以内 (なお、25,000円を上限) 強制循環型: 事業費の5分の1以内 (なお、5万円を上限)
Co2 冷媒ヒートポンプ給湯器	事業費の2分の1以内 (なお、10万円を上限)

問 町民環境課 町民環境係 ☎52-5851(直通)

## お仕事を探されている皆さまへ 就職面接会

- ◆主催 ハローワーク八代、八代市、八代商工会議所、八代市商工会
  - ◆日時 2月22日(金)  
13時30分～16時
  - ◆場所 八代ホワイトパレス  
八代市松江町290-1
  - ◆内容 八代地域の求人事業所20社(予定)との就職面接会です。各機関による各種支援相談コーナーもあります。
- ※事前申し込みは必要ありません。

## 募 集

### 廃油を利用したキャンドル作り

地球環境保全に関心が深まっていますが、各家庭から排出するアンプラ油などの廃油を利用して、親子でろうそくを作り、明かりを灯しませんか。

環境保全に関心のある親子、興

- ◆八代校 80人
- ◆熊本校 100人
- ◆定員を超えた場合は抽選となります。
- ◆募集期間 2月5日(火)～3月5日(火)必着
- ◆講座内容 「健康は食生活から」、「新しい世界にふれてみよう」など年間40回程度。テーマは毎回異なります。
- ◆開催日・時間
  - ・八代校 毎週火曜日 13時30分～15時30分
  - ・熊本校 毎週木曜日 13時30分～15時30分
- ◆受講期間 平成25年4月～平成26年3月
- ◆会場
  - ・八代校 やつしろハーモニーホール 八代市新町5-20
  - ・熊本校 熊本県総合福祉センター 熊本市中央区南千反畑町3-7
- ◆受講料など
  - ・入学金 5,000円
  - ・受講料 1万2,000円
  - ※入学時に一括納入。
- ◆申込方法 水川町役場健康福祉課福祉係に置いてありますパンフレットにてお申し込みください。

問 財団法人熊本さわやか長寿財団  
☎096・354・3083

## 熊本さわやか大学校入学生募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康と生きがいづくり、社会参加の支援を目的に「熊本さわやか大学校」を開校しています。

- ◆入学資格 県内在住で、学習意欲のある60歳以上の(昭和28年4月1日以前に生まれた人。ただし、応募は熊本校、八代校のいずれか1校とし、すでに卒業された人は受講できません。
- ◆募集人員

問 熊本県森林整備課  
☎096・333・2441

✉shiniseib@pref.kumamoto.lg.jp

熊本県森林整備課みどり推進班

☎096・383・7704

〒862-8570(住所記載不要)

提出先

氏名、年齢、住所、電話番号を記載してハガキ、FAX、メールでお申し込みください。電話での受け付けはしていません。

◆申込方法

500円(小学生以下300円)

◆参加費

40人

◆募集定員

三角岳登山・森林自然観察

◆集合場所

宇城市三角支所

◆日時

2月17日(日) 9時30分受付開始