

今日からはじめる 減塩 生活

健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力を握っています。
残暑が続いていますが、野菜や果物たちが新しい季節の訪れ、秋の気配を教えてください。
今回はさっぱりとたくさん食べられるナスを使ったメニューを紹介いたします。

レシピ
16

ナスの中華風 (166Kcal、塩分1.1g/人)



うす味のヒント!
ショウガの風味とごま油の香りで♪



- 【材料2人分】
ナス…200g 揚げ油…適量
タレ(鶏がらスープの素 小1、水 150cc、酢 50cc、砂糖 大1、しょうゆ 20cc、ごま油 大1/2、おろしショウガ適量、白いりごま 小2)
【作り方】
①ナスはヘタをとり、6cmぐらいの長さに4~6つに縦割りに切り、水につけて“あく”を抜く。
②鍋にタレの材料を入れて、一度煮立て、火を止める。
③水気を切ったナスを油で揚げて、ペーパータオルで余分な油をとる。
④揚げたてのナスをタレに漬け込む。

健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

登記相談が予約制に

10月1日から熊本地方法務局八代支局における登記相談については、予約制となりますので、今後は事前の予約をお願いいたします。

◆予約受付開始日

9月24日(火) 8時30分から

◆相談日

毎週月・水・金曜日 9時~17時

◆お申し込み・お問い合わせ先

熊本地方法務局八代支局

☎32・2654

全国一斉生活保護110番

経済的な事情によりお困りの人のために、生活保護に関する無料相談会を開催します。

◆日時 9月8日(日) 10時~16時

◆面接での相談

熊本県司法書士会館2階

熊本市中央区大江4丁目4番34号

◆電話での相談

☎096・364・0800

司法書士 松江 美佳

☎096・363・6555

司法書士 丸井 淑子

☎096・221・7771

行政書士による電話無料相談会

熊本県行政書士会では、電話無料相談会を実施します。

日時 10月1日(火) 10時~16時

場所 熊本県司法書士会館

◆相談内容

各種許認可・登録に関すること、会社などの法人設立に関すること、遺言・相続に関すること、会計記帳・内容証明書・契約書の作成に関すること。

◆相談用電話番号

☎096・385・7301

無料調停相談会

八代調停協会では、無料調停相談会を実施します。

日時 10月5日(土) 10時~15時

◆場所

やつしろハーモニーホール研修室

◆相談内容

交通事故、金銭問題、土地建物などの問題、家庭の問題など

八代調停協会(八代簡易裁判所内)

☎32・2175



相談

米トレーサビリティ制度

米トレーサビリティ制度は、お米や米加工品に問題が発生した場合などに、流通ルートを速やかに特定するための法律です。

情報公開・個人情報保護の疑問にお答えします

情報公開・個人情報保護総合案内所では国の行政機関や独立行政法人などの情報公開制度や個人情報保護制度について、制度の仕組みや開示請求の手続きなど、ご案内や情報提供を行っています。

◆開設時間 8時30分~17時15分

(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

情報公開・個人情報保護総合案内所

熊本市中央区二の丸1-2

総務省熊本行政評価事務所内

☎096・212・9377

防災行政無線を用いた全国一斉の緊急情報の伝達訓練

平成25年9月11日(水) 11時00分ごろと11時30分ごろの2回実施します

氷川町では、地震、津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート※)から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段を用いて確実に皆さまへお伝えするため、情報伝達訓練を行います。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

氷川町が当日実施する訓練は次のとおりです。当日は全国的にさまざまな手段で情報伝達訓練が実施されます。

情報伝達手段	内容
行政無線の試験放送	防災行政無線の戸別受信機と屋外スピーカーから次の放送内容が一斉に放送されます。 【放送内容】 「これは、試験放送です。」×3回 「こちらは、ぼうさいひかわです。」 防災行政無線チャイム



お問い合わせ先 氷川町役場 総務課 ☎52-7111

交通遺児等育成資金貸付 および介護料支給

【交通遺児等育成資金貸付】
自動車事故により、死亡または重度の後遺障害が残った人のお子さま(0歳~中学校を卒業まで)を対象とし、その保護者の生活状況が一定の要件(住民税の非課税など)を満たす場合に、無利子で資金の貸付を行います。

◆貸付金額 (貸付対象者一人に対して)
・始めに一時金として15万5000円

・貸付期間中、毎月2万円

・希望により、小・中学校の入学支度金として4万4000円

◆貸付期間 貸付決定の月から中学卒業の月まで

◆返還方法 一括返還または、20年以内の均等割賦(月賦・半年賦・年賦)による返還方法を選択。

【介護料支給】

自動車事故を原因として、「脳」、「脊髄」または「胸腹部臓器」に重度の後遺障害を持つため、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった人に介護料を支給します。

◆支給額

・常時要介護(自賠責後遺障害等

2級) 10万円

・要介護(自賠責後遺障害等3級) 5万円

・要介護(自賠責後遺障害等4級) 3万円

・要介護(自賠責後遺障害等5級) 2万円

・要介護(自賠責後遺障害等6級) 1万円

・要介護(自賠責後遺障害等7級) 0.5万円

・要介護(自賠責後遺障害等8級) 0.2万円

・要介護(自賠責後遺障害等9級) 0.1万円

・要介護(自賠責後遺障害等10級) 0.05万円

・要介護(自賠責後遺障害等11級) 0.02万円

・要介護(自賠責後遺障害等12級) 0.01万円

級「1級1号」または「1級2号」の人に対して、月額5万8570円~13万6880円
・随時要介護(自賠責後遺障害等級「2級1号」または「2級2号」の人に対して、月額2万9290円~5万4000円
※貸付の申し込み、介護料支給の申請の詳細についてはお問い合わせください。

☎096・322・5229

法人土地・建物基本調査

7月から9月を調査期間として、平成25年法人土地・建物基本調査が行われています。

この調査は、法人における土地や建物の所有状況や利用状況を把握する5年に一度の調査です。

調査対象法人の皆さまには、調査票が郵送されており、インターネットを利用した電子調査票による回答も可能ですので、ご協力をお願いいたします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されます。

国土交通省 土地・建設産業局

参事官室(土地市場担当)

03・5253・8111

(内線30・233)