

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。

“主食”“主菜”“副菜”がそろっている食事を「バランスのとれた献立」と言います。

今回は、どの家庭の冷蔵庫にもある“卵”で簡単にできるサンドイッチを紹介いたします。これは“主食と主菜が一緒になった料理”です。

ポイント17 卵焼きのサンドイッチ (419Kcal、塩分1.6g/人)



うす味のヒント!
マヨネーズを使う♪

- 【材料2人分】**
8枚切り食パン…4枚
バターまたはマーガリン…適量
マヨネーズ…小さじ4
卵焼き(卵2個、砂糖 小さじ2、サラダ油 適量)

- 【作り方】**
①食パンに軟らかくしたバターかマーガリンを塗り、その上にマヨネーズを塗っておく。
②卵焼きを作る。卵焼き器にサラダ油を薄く塗り、砂糖を入れて溶きほぐした卵を流す。半熱になったら2つに折り曲げる。
③卵焼きの粗熱が取れたら、①の食パンにはさみ、食べやすく切る。

健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

熊本県エネルギーセミナー

県内外のエネルギーに関する先進的な取り組みを紹介するセミナーを開催します。また、「県民節電所サイト」の節電コンテストで優秀な取り組みをされた人の表彰も行います。入場は無料で、くまモンも出場しますので、奮ってご参加ください。

- ◆日時 10月24日(木) 13時30分～
- ◆場所 県庁 地下大会議室
- ◆定員 400人
- ◆お申し込み・お問い合わせ先 熊本県エネルギー政策課 ☎096・3333・2320

くまもと技能祭「ワーキング・カーニバル2013」

熊本が誇るものづくり職人の制作実演やものづくり体験教室など、子どもから大人まで楽しめる「見る・触れる・作る」参加体験型イベントです。入場は無料ですので、熊本の名工たちの技やものづくりを体験してみませんか。

- ◆日時 11月2日(土)・3日(日) 10時～17時
- ◆場所 アクアドームくまもと (熊本市南区荒尾2-1-1)
- ◆お問い合わせ先 熊本県技能士会連合会 ☎096・389・1611

熊本県産業人材育成課

☎096・3333・2342

台湾ツアー客にもてなしを

8月23日(金)から10月30日(水)にかけて、台湾の高雄市から連続チャーター便にて、約2000人のツアー客が熊本を訪れます。熊本県では交流の基盤となる定期航空路線就航を目指し、台湾から熊本間での相互送客に力を入れていきます。台湾の皆さまに熊本の魅力を存分に味わっていただき、再び熊本に来ていただけるよう、県をあげてのおもてなしに、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- ◆お問い合わせ先 熊本県交通政策課 ☎096・3333・2165

そのほか

ガソリンの取り扱いにご注意を

携帯発電機へのガソリン給油時の誤った取り扱いが原因と思われる火災事故で、多数の死傷者が発生しています。

ガソリンの引火点はマイナス40度程度と低く、極めて引火しやすい物質です。また、ガソリンの蒸気は空気より重く、低い場所に滞留しやすいため、離れたところにある思わぬ火源によって引火する危険

119フェスタ2013

秋の全国火災予防運動週間が11月9日から行われます。この火災予防運動の一環として八代消防署では「119フェスタ2013」を開催します。はしご車の搭乗体験、消防車からの放水体験や煙の中を歩く濃煙体験などの楽しいコーナーを用意していますので、ぜひご来場ください。

- ◆日時 11月2日(土) 10時～12時
- ◆場所 八代消防署
- ◆お問い合わせ先 八代消防署 予防係 ☎32・9223

子どもの人権110番強化週間

学校における「いじめ」の事案や家庭内における児童虐待の事案は、依然として数多く発生しています。これらの子どもをめぐると、さまざまな人権問題の解決を図るための取り組みを強化するため、「いじめ防止対策推進法」の施行に併せ、「子どもの人権110番強化週間」を設け、電話相談窓口を設置します。秘密は厳守しますので、ご利用ください。

- ◆実施期間 9月30日(月)～10月4日(金)
- ◆受付時間 8時30分～19時まで
- ◆相談内容および専用電話番号 いじめ、暴力、虐待、体罰など子どもをめぐるとさまざまな人権問題 ☎0120・007・110 (フリーダイヤル)

来春高卒者就職促進会 参加企業募集

地元で就職を希望する来春高校卒業予定の生徒と高校教諭、企業が一堂に集い、企業説明や情報交換などを行う就職促進会を

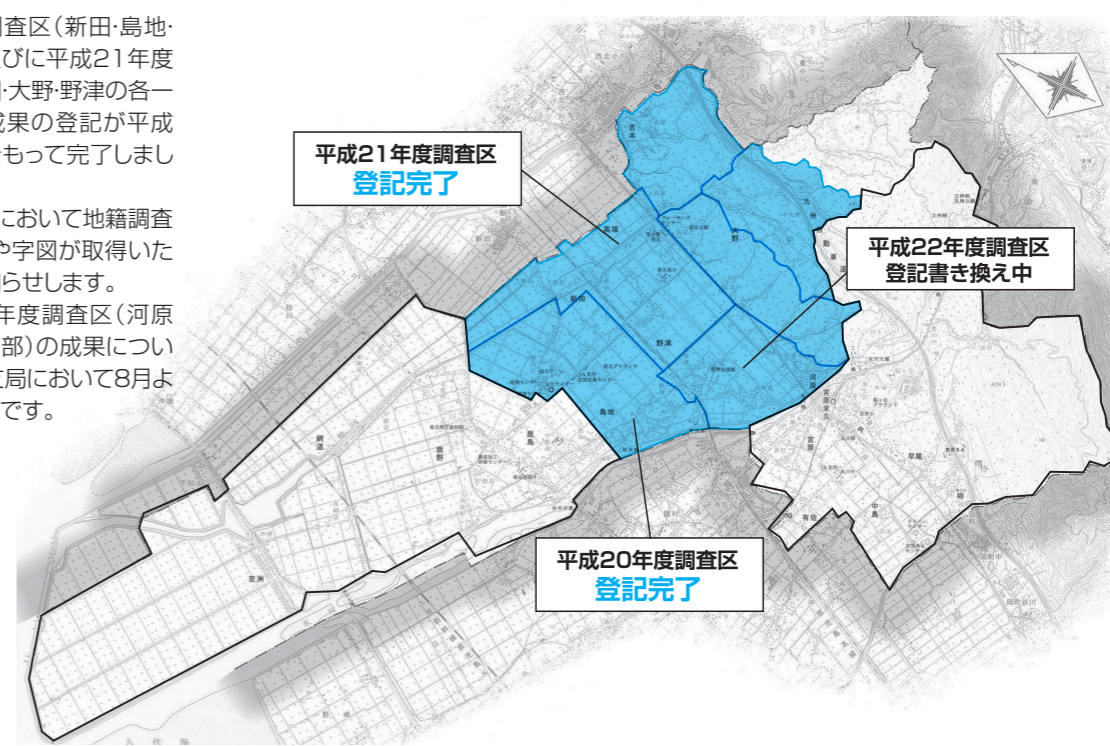


平成20年度および平成21年度 地籍調査成果の登記が完了

平成20年度調査区(新田・島地・野津の各一部)並びに平成21年度調査区(高塚・新田・大野・野津の各一部)の地籍調査成果の登記が平成25年8月28日をもって完了しました(下図参照)。

今後は、法務局において地籍調査後の登記簿謄本や字図が取得いただけますのでお知らせします。

なお、平成22年度調査区(河原の全部、野津の一部)の成果については法務局八代支局において8月より順次書き換え中です。



お問い合わせ先 農地整備課 ☎52-5855

平成25年度 熊本矯正展

「社会を明るくする運動」の一環として、矯正施設の実情や役割について、社会の皆さまにご理解とご協力を得るため、熊本刑務所および熊本少年鑑別所の主催による熊本矯正展が行われます。

- ◆日時 11月22日(金) 13時30分～16時
- ◆場所 八代ホワイトパレス
- ◆申込期限 11月5日(火)
- ◆お申し込み・お問い合わせ先 ハローワーク八代 学卒係 ☎31・8609

内容

- ◆日時 ①11月9日(土) 9時～16時 ②11月10日(日) 9時～15時
- ◆場所 熊本刑務所 (熊本市中央区渡鹿7丁目12番1号)
- ◆内容 刑務所内見学、広報パネル展示、日用品・作品展示、作業製品販売、バザー、アトラクションなど
- ◆お問い合わせ先 熊本刑務所 処遇部企画部門 ☎096・362・3513