

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カギを握っています。

緑黄色野菜の代表と言えば“にんじん”ですが、秋から冬に掛けておいしくなります。ベータカロテンが多く含まれていて、小腸でビタミンAに変わります。油と一緒に取るとよく、目や肌の健康を維持する栄養素です。

レシピ
19

にんじんの黒ごまきんぴら

(59Kcal、塩分0.5g/人)



うす味のヒント!
ごま油と黒すりごまの香りで♪

【材料2人分】
にんじん…80g ごま油…小さじ1
黒すりごま…小さじ1
調味料(酒 大さじ1/2、みりん 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、砂糖 1/2)

【作り方】
①にんじんは5mm幅・厚さの千切りにし、調味料を合せておく。
②フライパンに、ごま油を熱して、にんじんを炒める。
③火が通ったら、調味料を加えて汁気が無くなるまで、さらに炒める。
④火を止めて、黒すりごまを混ぜ込む。

健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

生涯

平成26年氷川町成人式のご案内

新成人者の対象となるのは、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人で、現在氷川町に住所を有する人、もしくは竜北中学校・氷川中学校を卒業された人です。

対象の人には、9月初旬に案内状を送付しております。案内状が届いていない人は、お早めに生涯学習課までご連絡ください。

日時

平成26年1月3日(金)
10時開会(9時15分受付)

場所

氷川町文化センター講堂
(氷川町島地642番地)
氷川町教育委員会生涯学習課
☎52・5860(直通)

県より

あなたの就職をサポートします キャリアアカウンセリング

就職に関するご相談に、専門のカウンセラーがじっくりお話を伺い、就職段階に応じたアドバイスを提供いたします。

場所

熊本県しごと相談・支援センター

(熊本中央区水道町8-6 朝日生命熊本ビル1階)

受付時間

平日 9時～16時30分
土曜 10時～16時30分
※日・祝日、年末年始は行いません
※事前予約優先となります。

キャリアアカウンセリングコーナー
☎096・352・0895

無料労働相談を行います

賃金、解雇などの労働条件や職場でのトラブルなどさまざまな労働相談について、専門の相談員(社会保険労務士)が助言を行います。

場所

熊本県しごと相談・支援センター
(熊本中央区水道町8-6 朝日生命熊本ビル1階)

利用時間

平日 9時～19時
土曜 10時～17時
※日・祝日、年末年始は行いません
※事前予約はおりません。

労働相談コーナー

☎096・352・3613

そのほか

わらしべ市を開催します

恒例となりました「わらしべ市」を今年も開催します。

第16回防火もちつき大会

消防職員、消防団員が防火を願い、もちつき大会を行います。来場された人には、つきたてのお餅を無料で配布します。

日時

12月8日(日) 10時～12時

場所

ゆめタウン八代
(八代市建馬町3番1号)

※お餅は時間内に2回程度配布しますが、無くなり次第終了となります。

八代広域消防本部予防課
☎32・9227

生涯学習フェスティバルinパレア

化石レプリカづくりや、体験活動を中心にした子ども向けのイベント、熊本出身の書道家 武田双雲氏による基調講演を行います。

日時

平成26年1月25日(土) 10時～16時

場所

くまもと県民交流館パレア
(熊本中央区手取本町8-9)

申込方法

基調講演は事前申込が必要となります。氏名、住所、郵便番号、電話番号、託児の有無を記載して、はがき、FAXまたは電子メールで、

年末年始のごみ収集

年末年始のごみ収集については表のとおりです。年末の最終収集日後は、年始の収集開始日までごみの収集は行いません。収集日前日の収集作業後に出されたごみは散乱したり、悪臭の原因になり、付近の人も迷惑されますので、ご協力をお願いします。

月	日	曜日	収集地区
12月	28日	土	休み
	29日	日	
	30日	月	【月・木】収集地区
	31日	火	【火・金】収集地区
1月	1日	水	休み
	2日	木	
	3日	金	
	4日	土	
	5日	日	【月・木】収集地区 【火・金】収集地区
	6日	月	
	7日	火	

※ごみの排出は収集日当日の午前8時30分までです。

町民環境課 町民環境係 ☎52-5851(直通)
八代生活環境事務組合 クリーンセンター ☎62-3304

ご存知ですか? 検察審査会

交通事故、詐欺、おどしなどの犯罪被害に遭い、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない。このような不満をお持ちの人のために、検察審査会があります。費用は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

八代検察審査会事務局

(熊本地方裁判所八代支部内)
☎32・2177

募集

氷川町地域包括支援センター 契約職員

職種

保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師のいずれか

募集人員

1人

受験資格

保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師のいずれかの資格を持つ64歳以下の人(平成26年4月1日現在)

基本給(月額)

17万6000円

採用予定日

平成26年4月1日

勤務時間

8時30分～17時30分

就業場所

氷川町健康センター

募集期間

12月2日(月)～27日(金)

※土・日・祝日を除く

受付時間

8時30分～17時

選考方法

作文および面接による

応募方法

氷川町社会福祉協議会事務局
に履歴書(写真添付)、資格者証、自動車運転免許証の写しを添えて提出してください。

ご応募・お問い合わせ先

社会福祉法人 氷川町社会福祉協議会
〒869-4814
氷川町島地651番地
☎52・5075