

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。

ごはん、パン、麺類は「主食」といい、「炭水化物」という栄養素を多く含みます。体に入ると、活動のためや脳のエネルギーになります。また、パンと麺類には塩が入っていますが、ごはんは塩分0です。今回は、高血圧予防教室で作った料理を紹介します。

レシピ
20

レタス&トマトチャーハン

(363Kcal、塩分1.0g/人)



トマトの酸味と
レタスのシャキシャキ
食感♪

【材料2人分】

ごはん…300g えび…100g(こしょう少々)
玉ねぎ…30g トマト…100g レタス…40g
調味料(サラダ油 大さじ1/2、ごま油 大さじ1/4、塩
小さじ1/4、しょうゆ 小さじ1/2、粉山椒 適量)

【作り方】

- ①えびは殻と背わたを取って小口切り、玉ねぎは小さめの角切り、トマトはヘタ・種を取って1.5cmの角切り、レタスは2cmの角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とごま油を熱し、玉ねぎ、えびを炒め、火が通ったら、ごはんを加え炒める。
- ③トマト、レタスを入れて炒め合わせ、塩、しょうゆで味を調え、仕上げに粉山椒を振る。

問 健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)



▲第2回最優秀賞 生姜の甘麹
受賞者 河野京子さん(北鹿野)

◆審査員長

ホテル熊本テルサ総支配人
土山憲幸氏

問 企画財政課 企画係
☎52-5850(直通)

誕生記念・結婚記念 成人記念に 木を植えませんか

氷川町みどり推進協議会では緑の募金による緑化推進活動を行っています。

◆内容

平成25年に出生・結婚・成人された人に、記念の苗木を1本贈呈します。

◆対象

氷川町在住で、平成25年中に、出生・結婚・成人(平成26年1月成人式対象者)された人の中で、町内(私有地)に植樹される人。

派遣労働者セミナー

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人を対象に、労働関係法令に関する説明会と派遣労働や正社員への就職などに関する個別相談会を行います。

◆日時および場所

- ・1月21日(火) 13時30分～16時
ハローワーク熊本
- ・1月24日(金) 13時30分～16時
ハローワーク菊池
- ・1月28日(火) 13時30分～16時
ハローワーク八代
- ・1月31日(金) 13時30分～16時
ハローワーク八代

◆内容

- ・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)
- ・相談会(労働者派遣に関する事、労働基準法に関する事、正社員への就職などの相談)
- ◆定員 30人(先着順)
- ◆申込方法
各ハローワークの窓口または電話により、お申し込みください。
※電話による申し込みの場合は、氏名、連絡先電話番号、求職番号(未登録の場合は不要)、参加希望会場をご連絡ください。
- ◆お申し込み・お問い合わせ先
熊本労働局 需給調整事業室

☎096・211・1731
ハローワーク八代
☎0965・31・8609

感電事故にご注意を

電線付近でのたこ揚げや、電柱・鉄塔などに昇る行為は危険ですので行わないでください。電線などに「たこ」が掛かった場合は、最寄りの九州電力営業所までご連絡ください。

問 九州電力(株)八代営業所
☎0120・986・606

募 集

第3回八代海北部沿岸都市 ぐるりんグルメコンクール

八代海北部沿岸都市地域(氷川町、八代市、宇城市、上天草市)の食材のおいしさを多くの人に知っていただくため、地域や各家庭に伝わる料理などを募集します。

◆開催日時

3月16日(日) 10時～13時予定

◆開催場所

セレクトロイヤル八代
(旧八代ロイヤルホテル)

◆募集内容

地域や各家庭に伝わる料理、お菓子など1品(主菜・副菜・デザート)

ト・飲み物ほか)。ただし、氷川町、八代市、宇城市、上天草市内の地域の食材を必ず使用すること(トマト、レンコン、コノシロなど)。

※募集は10組程度です(応募者多数の場合は予備審査をします)。

◆応募資格

氷川町、八代市、宇城市、上天草市内に在住・在勤・在学の人(グループでも可)

◆募集期限

1月31日(金)

◆応募方法

応募用紙に必要事項をご記入のうえ、郵送、FAXまたは電子メールでご応募ください。(応募用紙は氷川町役場企画財政課窓口)に設置するほか、氷川町ホームページでもダウンロードできます)

◆応募先

〒866-8601
八代市松江城町1-25「八代海北部沿岸都市」地域連携創造会議事務局(八代市企画政策課内)

FAX 0965・32・8944

電子メール

kikaku@city.yatsushiro.lg.jp

◆賞および賞品

最優秀賞1点、各市町賞、ほか
最優秀作品は4市町のホームページ、広報誌でレシピを公開

・最優秀賞・各市町賞受賞者には豪華特産品詰め合わせを贈呈

◆樹種

カエデ、トキワマンサク、キンモクセイ、コブシ、ヤマボウシ、ヤマモモの6種類からお選びください。

また、6種以外の樹種のご要望があれば、ご相談ください(果樹以外)。

◆申込期間

平成26年1月7日(火)～21日(火)

◆そのほか

申込用紙は、氷川町役場農業振興課、宮原振興局に設置してありますので、ご利用ください。

◆苗木の受け渡し

平成26年3月中旬(予定)

問 氷川町みどり推進協議会

(氷川町農業振興課内)
☎52-5854(直通)

新規就農支援研修生

新たに農業で生計を立てることを目指す人や、農産物販売を目的とした農業経営を目指す人を対象とし、経営者として必要な基礎技術や関連技術を体系的に学ぶための研修を行います。

◆研修コース

①プロ農家養成コース
・受講日 毎週3回(火・水・金曜日)
8時50分～16時20分



◆受講料

無料(教科書代などは実費)

◆募集期間

1月15日(水)～2月5日(水)

◆応募方法

郵送または持参により願書を提出してください(願書は役場農業振興課の窓口)に設置するほか、熊本県のホームページでもダウンロードできます。

◆ご応募・お問い合わせ先

熊本県立農業大学校(研修部)
〒861-1111
合志市栄3805
☎096・248・6600

http://www.pref.kumamoto.jp/site/noudai/

宮原振興局事務所が「まちづくり情報銀行」に移転しました

宮原振興局庁舎の老朽化に伴い、八火図書館と併設した振興局の新築工事を平成26年度に着手します。それに伴い、平成26年1月中旬から振興局庁舎の解体工事を行うため、振興局事務所を平成25年12月24日から、まちづくり情報銀行に移転しました。

町民の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。移転に関する詳細については、下記のとおりです。

- ◆移転先 まちづくり情報銀行
- ◆移転期間 平成27年3月下旬まで
- ◆移転課 総務振興課および商工観光課



お問い合わせ先: 総務振興課 ☎62-2311(代表)