

起業・経営セミナーを開催

熊本県立図書館では、起業や会社の経営改善を支援するため、セミナーを開催します。

また、起業・経営に関する資料探しのサポートや、中小企業診断士による起業・経営相談(要予約)も行っていますので、ご利用ください。

◆日時

3月1日(日) 13時～15時40分
※終了後に相談会を開催します。

◆場所

熊本県立図書館3階大研修室
(熊本市中央区出水2丁目5番1号)

◆参加費

無料(事前申し込みが必要)

◆お申し込み・お問い合わせ先
熊本県立図書館

☎096・384・5000

そのほか

八代広域行政事務組合競争入札参加資格追加申請受付

◆受付期間

2月17日(月)～3月17日(月)

◆対象

八代広域行政事務組合が実施する「物品・役務など」・「工事関係業務委託など」・「建設工事」の競争入札に参加を希望する業者

◆有効期間

平成26年4月1日～
平成27年3月31日(1年間)

◆申請方法

八代広域行政事務組合ホームページに掲載してある「申請の手引」をご覧ください。作成してください。

◆提出・お問い合わせ先

八代広域行政事務組合 総務課
〒866-0895

八代市大村町970

☎33・6319

<http://fd.yatsushiro.jp/>

第3回熊本城マラソン開催に伴う交通規制

熊本市では、2月16日(日)に第3回熊本城マラソンを開催します。

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、マラソンコース沿線以外の通行可能な道路においても、大幅な渋滞が予想されます。

皆さまには、大変ご迷惑をお掛けしますが、温かいご理解とご協力をお願いします。

- ◆ 熊本城マラソンが行われる2月16日(日)は、ノーマイカーデーです。お出かけにはマイカー使用を控え、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。
 - ◆ 郵便物や宅配便などが遅れて届くことが予想されます。
- ※交通規制の詳細は「熊本城マラソンホームページ」をご覧ください。
- ◆ 熊本城マラソン実行委員会事務局
☎096・328・2373
<http://kumamotojo-marathon.jp/>

国の教育ローン

「国の教育ローン」は、高校・大学などに入学または在学する学生・生徒の保護者向けの公的融資制度で、入学時や在学中に掛かる費用の融資を固定金利で利用できます。

◆融資限度額

学生・生徒1人につき300万円以内

◆利率

年2.35%

◆返済期間

15年以内

◆返済方法

毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

◆ 融資対象の学校と利用できる世帯の年収に要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

◆ 教育ローンコールセンター
☎0570・008656

募 集

統計調査員募集

統計調査員として登録していた人、登録すると、国や自治体が行う統計調査(国勢調査、農林業センサスなど)の際に町から依頼し、都合がよければ、調査を引き受けていただくこととなります。

◆統計調査の基本的な流れ

- ① 統計調査員として登録
- ② 町からの調査依頼を承諾
- ③ 調査の説明会を受講
- ④ 各家庭または事業所などへの調査票の配布・回収
- ⑤ 調査票をチェックし、町へ提出

◆統計調査委員の身分

調査期間中は、総務・大臣や県知事から任命された、非常勤の公務員という身分になり、調査員証が配布されます。

◆統計調査委員の報酬

統計調査ごとに決められた額を支払います。

- ◆ 統計調査員の登録要件
水川町に居住している人
- ◆ 責任を持って調査事務に遂行できる人
- ◆ 原則20歳以上の人
- ◆ 選挙に直接関係ない人(立候補者、選挙事務所職員ではない人)

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。

“ねぎ”は冬の野菜です。特有のにおいは「アリシン」という成分で、血行を良くし体を温める働きがあります。また、魚や肉の臭みをとる、薬味として使うと食欲増進に効果があります。

レシピ 21 焼きとり

(86Kcal、塩分0.6g/1本)



砂糖としょうゆのハーモニー♪



【材料2人分】

鶏もも肉…1枚(300g) ねぎ…250g
こしょう…少々 サラダ油…適量
タレ(砂糖 小さじ2、しょうゆ 大さじ2、
みりん 大さじ2、料理酒 大さじ2)

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、こしょうをふっておく。ねぎは2cmぐらいに切る。
- ② タレの材料を合わせ、「つまようじ」にねぎと鶏もも肉を交互に2つつ刺す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を入れ、弱火でふたをして蒸し焼きする。
- ④ 火が通ったら、強火にしてタレを絡める。

◆ 健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

◆集合場所

妙見創造の森駐車場
(八代市妙見町大平)

◆内容

沿海部の植生と冬芽を観察します。また、昼食時にダッチオーブンで野外クッキングの実演をします。

◆募集定員

40人

◆参加費

800円(小学生以下200円)

◆申込方法

「第10回森林自然観察・体験教室申し込み」氏名、年齢、住所、電話番号を記載して、はがき、FAXまたは電子メールで、お申し込み



熊本さわやか大学校入学生

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。生きがい再発見や社会参加、新たな交流のきっかけづくりをしませんか。

◆入学資格

県内在住で、学習意欲のある60歳以上の人(昭和29年4月1日以前に生まれた人)。
※応募は熊本校、八代校のいずれか1校のみで、卒業者は受講できません。

◆募集人員

熊本校110人、八代校80人
(定員を超えた場合は抽選となります)

◆募集期間

2月4日(火)～3月4日(火)

◆講座内容

「健康は食生活から」、「これからもおしゃべりになど年間40回程度でテーマは毎回異なります。

◆開催日時

- ◆ 熊本校
毎週木曜日
13時30分～15時30分
- ◆ 八代校
毎週火曜日
13時30分～15時30分

◆受講期間

平成26年4月～平成27年3月

◆会場

- ◆ 熊本校
熊本県総合福祉センター
(熊本市中央区南十反畑町3-7)
- ◆ 八代校
やつしろハーモニーホール

◆受講料など

入学金5千円、受講料1万5千円(入学時に一括納入)

◆申込方法

水川町役場健康福祉課に備え付けの申込書にて、お申し込みください。

◆熊本さわやか長寿財団

☎096・354・3083