

おすすめメニュー

Vol.29 食生活改善推進協議会
中華風サラダ

92kcal (1人分)



暑い夏にもあっさり食べられます。

材料 (1人分)

- | | |
|----------|---------|
| ロースハム…5g | たれ |
| 緑豆春雨…8g | 白ごま…2g |
| 太もやし…30g | ゴマ油…2g |
| キュウリ…20g | 酢…4g |
| ニンジン…10g | 出し汁…2g |
| | しょうゆ…4g |
| | 砂糖…2g |
| | 練り辛子…1g |

作り方

- ①ゴマは、軽くいってする。
- ②ロースハムは細切り、キュウリは斜めに切って細切りにする。
- ③春雨な熱湯で戻し食べやすい長さに切る。
- ④もやしとせん切りにしたニンジンをさっとゆで、水気をきる。
- ⑤①とゴマ油、酢、出し汁、しょうゆ、砂糖、練り辛子を混ぜ合わせる。
- ⑥器に②、③、④を彩りよく並べ、⑤をかける。

交通機関や買い物などで、電子マネーとしてICカードを使う人が多くなっています。電子マネーは、モノやサービスへの支払いを現金の代わりにデジタル・データで行うもので、その形態や入金・支払い方法などによって大きく2つに分けられます。

プリペイド型…前もってICカードなどにお金をチャージ(入金)するもの。
ポストペイ型…クレジットカードなどを使い、後でまとめて精算するもの。
電子マネーは便利ですが、プリペイド式カードを紛失した場合、記名式カードのよう

消費生活相談ファイル

「電子マネー」ってどんなもの?



問危機管理課 ☎(40)2218

に残高引継ぎサービスがあるもの以外は、残金が戻ってきません。また、一度チャージすると換金できないものもありますからご注意ください。
一方、チャージが必要ないポストペイ型は、クレジットカードと同じように紛失・盗難の際に保険が適用されますが、警察への届け出が必要ない場合もあります。自分の使っている電子マネーがどういうものか、十分知っておくことが大切。また、紛失・盗難したときはプリペイド式、ポストペイ式にかかわらず、すぐ発行会社に届け出てください。

貸金業法が変わります
問危機管理課 ☎(40)2218
貸金業法は、消費者金融などの貸金業者からの借入などについて定めています。この法律が6月18日に改正され、次のとおり大きく変わります。
主な改正点
○借り過ぎ・貸し過ぎを防ぐため、借入総額が年収の3分の1を超えると新たな借り入れができません。
○原則、借入れの際に年収の証明書類が必要です。この書類がないと、借りられない場合があります。

お知らせ

飲食店・飲料品店の情報を発信

取材にご協力ください

問市観光協会事務局 ☎(42)4871
現在、本市に来られる旅行者の要望の高いものとして、飲食店や食料品店の情報の充実があります。そこで市観光協会では、ホームページやブログなどで紹介する飲食店、飲料品店の取材を行い、江田島市に訪れる旅行者へ情報を提供していきます。今後、飲食店や食料品店を経営しているかたへ、観光協会の職員が取材のお願いをすることがありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



定期検査の場所と日時

7月27日(火) 切申公民館	午前10時30分～正午
7月27日(火) 宮ノ原公民館	午後1時30分～3時
7月28日(水) 大須出張所	午前10時30分～午後3時
7月29日(木) 津久茂出張所	午前10時30分～正午
7月29日(木) 江田島支所	午後1時30分～3時
7月30日(金) 江田島支所	午前10時30分～午後3時
8月3日(火) 呉農協三高支店	午前10時30分～午後3時
8月4日(水) 中町公民館	午前10時30分～午後3時
8月5日(木) 呉農協大君支店	午前10時30分～正午
8月5日(木) 呉農協大古支店	午後1時～3時

※検査手数料ははかりの種類によって500円～3100円かかります。汚れを落とし、指針などがふれないようにして持ってきてください。

計量器(はかり)の定期検査を実施
問商工観光課 ☎(40)2271
左表の日程で、「はかり」の定期検査を行います。商店・工場・学校・保育園・病院などで業務用(取引や証明)にはかりを使っている場合は、必ずこの検査を受けてください。検査を受けず使用すると、計量法違反で処罰される可能性があります。ただし、県に登録している計量士が検査し、県に届け出た場合は、検査が免除されます。

自衛官候補生を募集
問自衛隊広島地方協力本部 呉地域事務所 ☎082(254)1766
申し込みは、自衛隊広島地方協力本部 呉地域事務所へ。
募集種目 2等陸・海・空士

総務省広島県テレビ受信者支援センター(デジタルサポ広島)では、民間集合住宅を対象に無料で地デジ受信確認調査を行います。調査の結果、地デジが受信できない場合は対応方法の助言などをします。この調査は、民間集合住宅の所有者、管理者、管理組合からの申し込みで行います。詳しくは、デジタルサポ広島集合住宅キャンペーン事務局へ。
受付期限 8月31日(火)
※調査予定数は1000棟。



集合住宅所有者の皆さんへ
集合住宅の地デジ受診確認を無料で実施
問広島県テレビ受信者支援センター 集合住宅キャンペーン事務局 ☎082(249)7447

全国海難防止強調運動
問呉海上保安部交通課 ☎(22)0999
海上保安庁では「海難ゼロへの願い」をスローガンに官民一体となって全国海難防止強調運動を行います。期間中は、カーフェリーや漁船などへの指導、講習会などを行います。
期間 7月16日(金)～31日(土)
重点事項
○見張り不十分または操船不適切による衝突海難の防止
○海中転落した場合に有効なライフジャケット着用の推進など

(男子・女子)
年齢 18歳以上27歳未満
受付期間
男子…通年
女子…8月1日～9月10日
試験期日
男子…受付時に通知
女子…9月26日～29日
入隊
男子…採用予定通知書で通知
女子…平成23年3月下旬～4月上旬

婚活スタート

1月から5月までの
お見合い数
合計 **4068**人

会員数は、常時約2,100名
男女ほぼ半々、95%は広島県内

PCからは <http://www.ryoen.jp>

良縁の大進は超誠実価格!
自衛隊員の方は特別割引があります

おかけまで **22**周年
安心と信頼

入会後、どこのサロンも出入り自由!!
もちろん相手のプロフィールもすべて閲覧できます。

進物の大進グループ
良縁の大進

呉サロン/広島サロン/福山サロン/下関サロン

■営業時間/午前10:00～午後7:00
定休日/水曜日

呉サロン 広告

呉市本通り6丁目10-20 進物の大進2F
☎0120-448-417

休出新道

千福 GCS 今西通り

本通り

公園

大進創設館

大進 2F

本通小

江田島整骨院

江田島市沖美町三吉456-13
(三高フェリー乗り場そば)

TEL&FAX 0823-47-0928

新メニュー始めました♪

鍼灸(優しいハリもごさいます)
往診(江田島市内各方面ご相談承ります)
メディセル(吸玉効果・セライト除去・五十肩・膝痛等)
※各種保険使えます

いつでもお気軽にご相談ください