

# おすすめメニュー～

Vol. 23 西能美学校給食共同調理場

## 材料（4人前）

ハム	20g	調味料A	
サツマイモ	160g	マヨネーズ	18g
キュウリ	40g	ヨーグルト	18g
チーズ	12g	酢	6g
		塩・コショウ	少々

## つくり方

- ①サツマイモは皮をむいて一口大に、キュウリは薄切りに、ハムは1～2cm角に切る。
- ②ハム・サツマイモ・キュウリをゆでる。
- ③ゆで終わったら、水を切り、冷蔵庫で冷ます。
- ④冷めた材料を調味料Aである。



## 今回のポイント

- いもの甘さとヨーグルトの酸味がマッチしておいしいです。
- 子どもたちにも人気のメニューです。

## さつまいものサラダ



熱量109kcal

## いろいろギャラリー smiles21 で開催 木村桂コレクション展



木村桂さん（大柿町深江）の骨董コレクション展です。1月8日（金）と9日（土）には、やさしい骨董の選び方・買い方を楽しんでいただく即売会も行います。お茶を楽しむ企画もあります。

期間 1月8日（金）～17日（日）  
午前11時～午後5時  
場所 いろいろギャラリー smiles21  
助成 エネルギア文化・スポーツ財団

### 特別講演会を開催

特別養護老人ホーム江能  
総務課 ☎（57）7100  
社会福祉法人 江能福祉会  
では、今年度も特別企画講演会を開催します。

日時 1月22日（金）午後7時～9時  
場所 特別養護老人ホーム江能（大柿町飛渡瀬4027番地2）  
講演内容 「ホスピタリティの心がき方〜イキイキ天職に変える仕事術〜」  
講師 藤崎 ひろみ氏：（株）ユニバーサル・コミュニケーションズ 代表取締役  
参加費 無料  
申し込み 1月20日（水）までに特別養護老人ホーム江能へ。

### 国有地を売り払い

中国財務局呉出張所  
☎（21）6411  
次の国有地を一般競争入札で売り払います。詳しくは、中国財務局呉出張所へ。

公告日 1月14日（木）  
受付期間 2月3日（水）～12日（金）  
開札日 2月25日（木）  
物件  
○江田島町宮ノ原三丁目15-142番3  
（土地・220・45㎡）  
○江田島町小用二丁目698-4番47  
（土地・520・16㎡）  
※最低売却価格は公表しません。また、物件によっては入札を中止する場合があります。

### 植木せん定講習会を開催

シルバー人材センター  
☎（42）5211  
シルバー人材センターでは、国の委託を受けて中高年齢者の就職・就業に向けた植木せん定技能講習会を行います。参加を希望する場合は、2月8日（月）までに同センターへご連絡ください。

日時 2月15日（月）～19日（金）  
午前10時～午後4時  
場所 シルバーワークプラザ  
対象者 55歳～70歳で5日間の日程すべてを受講できる人  
定員 20人 受講料 無料

### 海技免許証更新講習

中国海技学院  
☎082（255）8705  
海技士（更新）と小型（更新・失効）の講習です。

日時 1月17日（日）  
午後1時30分～  
場所 大柿公民館  
準備物 操縦免許証（海技免状）・写真2枚（小型：4・5×3・5cm、海技士は3×3cm）・認印（紛失の場合）※記載事項に変更がある場合は、本籍の記載された住民票1通  
申込方法 電話で同学院へ。



中町保育園



小用保育園



高田保育園

### 小用・中町・高田保育園 広島県歯科医師会会長表彰を受賞

平成21年度歯科保健優良保育所努力施設として、小用・中町・高田保育園が広島県歯科医師会会長表彰を受賞しました。これは、ていねいなブラッシング、仕上げ磨き、フッ素洗口、良く噛んで食べることを子どもたちに日々実践してきたことが評価されたものです。また、家庭でも虫歯予防に積極的に取り組んだ成果が受賞につながりました。

これからも保育園では、良く噛んでしっかり歯を磨く習慣が子どもたちに根付くよう、保護者と一緒に努めていきます。

## 消費生活相談ファイル

出会い系サイトに注意

見知らぬメールは

トラブルのもと

相談内容

SNS（交流サイト）で知り合った知人から誘われたサイトに入ると、出会い系サイトからメールが届くようになった。「会った時にポイント代金は肩代りする」という相手とメールを始め、ポイント料をコンビニの電子マネーで10万円支払ったが、結局相手に会えなかった。お金を取り戻したい。

アドバイス

コンビニで支払った時のチケット（管理番号が記載された紙）とメールの内容があれば、一緒に持つてくるよう相談者

（中国総務課危機管理室 ☎（40）2218

に伝えました。

出会い系サイトに興味があっても、懸賞や占いのサイトなどから出会い系サイトに誘われたり、知人から誘われたりするケースもあります。出会い系サイトでは「芸能人があなたと話がしたい」などと無料ポイントでメールをするように仕向けます。しかし無料ポイントはすぐ消え、すぐにポイント料金が膨らみます。高額なポイント料金を支払わせたことを立証するのは難しく、返金は困難です。しかし、同様の相談が増えることで問題が大きくなり、支払いの証拠が集まって返金されたケースもあります。トラブルを防ぐため、メールアドレスをサイトに登録するのは必要最小限にし、見知らぬメールが届いたら無視しましょう。

## 参加者募集 自主防災組織育成研修会

中国総務課危機管理室  
☎（40）2218

この研修では、災害時の対処方法や災害への備えについて学びます。「自分達の地域は自分達で守る」という自主防災組織の役割は、地域の防災を考える上でとても重要です。各地域で自主防災組織の設立を目指しましょう。

日時 1月16日（土）  
午後1時30分～4時30分  
場所 市役所本庁2階会議室

研修内容 地震・土砂災害に関する講義及び図上訓練（土砂災害編）

定員 50人程度  
※希望者多数の場合、自主防災組織が未設立の地区の人を優先させていただきますのでご了承ください。

申込期限 1月7日（木）  
申込方法 電話で総務課危機管理室へ。