

お知らせ

「聞こえと補聴器の勉強会」の開催について

補聴器を手にする前に自分の聞こえと向き合うことの大切さを学んでみませんか。

聞こえない、聞こえにくい、支援をされている方など是非お越しください。

▼とき／3月6日(日) 午後1時30分～午後4時

▼ところ／豊岡市民会館・大会議室

▼内容／講演①「聞こえの仕組みと基礎知識(岡恵子氏)

②補聴器のお話(大羽裕幸氏)

▼参加費／100円(資料代など)

▼持ち物／お持ちの方は補聴器、聴力検査の結果、身体障害者手帳

※個別相談を希望される方は、申し込み時に「相談希望」とお伝えください。

▼申し込み・お問い合わせ／たじま聴覚障害者センター

(☎0796-24-8008)

「精神障害者家族教室」の開催について

精神患者への正しい知識、理解を深め、家族としての接

し方等について情報交換などしてみませんか。

▼とき／2月22日(火) 午後1時30分～午後4時

▼ところ／但馬長寿の郷

▼講演内容／テーマ「統合失調症を理解しよう」その症状と治療、回復について

・講師「大西道生氏(大植病院精神科医師)

▼お問い合わせ／朝来健康福祉事務所(☎672-6867)

司法書士による市民生活無料相談会を開催

▼内容／登記・多重債務・消費者問題・成年後見など

▼とき・ところ／2月5日(土) 和岡山農業研修センター1205号室、2月12日(土) 香住文化会館第二会議室、2月19日(土) 豊岡市民会館中会議室

※いずれも午後1時～4時

※予約制です。

▼予約／兵庫県司法書士会但馬支部

馬支部(☎676-3368)

豊岡病院からのお知らせ

「地域連携小児休日救急診療」

▼1月・2月の日程と担当医師(敬称略)／1月23日(日)・2月13日(日) 両日ともに、中沢洋医師(豊岡市出石町)

▼診療時間／午前9時～午後5時

▼お問い合わせ／豊岡病院(☎0796-22-6111)

ご飯を食べよう！ 簡単レシピ ホワイトロール白菜



材料(4人分)

白菜	8枚	④	米粉(上新粉)	大さじ3
合びき肉	300g		牛乳	200cc
たまねぎ	1/2個		水	200cc
しめじ	1パック		塩、こしょう	少々
塩	ひとつまみ		バター	10g
かたくり粉	大さじ1			
パン粉	大さじ3			
牛乳	大さじ3			

【作り方】

- 白菜は芯の部分は少しそいで薄くして、茹でておく。
- たまねぎはみじん切りにし、しめじはほぐして1cmくらいの長さに切っておく。
- 合びき肉、たまねぎ、しめじ、かたくり粉、塩をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 茹でた白菜に③を包んで、巻き爪楊枝で止める。
- ④を混ぜ、火にかけてろみがつくまで加熱し、バターを加え、塩こしょうで調味し④を加えて弱火で煮る。
- ⑤を器に盛り、茹でて型抜きを人参などを飾る。



出来上がりはこんな感じです。

平成22年度 若者の出会い創出事業

ゆったり過ごす冬の但馬でステキな出会いを...

1泊2日のゆとりの日程で、カニ料理を満喫しながら素敵な出会い・交流を楽しんでみませんか？

- ◆日程：2月5日(土)～6日(日)
- ◆場所：多々良木みのり館(朝来市多々良木)
- ◆対象：20歳～40歳くらいの独身の方、男女各15人
- ◆参加費：男性8,000円 女性6,000円
- ◆募集締切：1月28日(金)
- ◆お問い合わせ・申し込み：NPO法人市民オフィスやぶ(☎662-6255) (共催：養父市)