

戦後強制抑留者の 皆さまへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、10月25日(月)から始まっていますので、請求されていない方は請求してください。

▼対象者／戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有する御存命の方

▼請求受付期限／平成24年3月31日(土)

※当基金から、請求書類を送ります。まだ書類が届いていない方、平成19年度〜平成21年度に特別慰労品を受けておられない方は当基金へお電話をお願いします。

▼受付時間／午前9時〜午後6時(土、日、祝日は利用できません)

▼お問い合わせ／独立行政法人平和祈念事業特別基金 ☎ 0570-0591204

▼11月・12月の日程と担当医師(敬称略)／11月28日(日) 中沢洋(豊岡市出石町)、12月

豊岡病院からのお知らせ 「地域連携小児休日救急診療」

ご飯を食べよう！ 簡単レシピ ビビンバどんぶり



材料 (4人分)

ほうれん草小	1束	合びき肉	120 g
塩	ふたつまみ	しょうゆ	小さじ2
① しょうゆ	少々	砂糖	小さじ2
② ごま油	小さじ1	③ ごま油	小さじ1/3
もやし	200 g	唐辛子	少々
人参	1/2 本	溶けるチーズ	80 g
④ 塩	ひとつまみ	ご飯	800 g
⑤ しょうゆ	少々	コチュジャン	適宜
⑥ すりごま	大さじ1		

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って4cmの長さに切り、Aの1/2量を混ぜる。
- ②もやしは茹でて水気をきり、残りのAを混ぜる。
- ③人参はせん切りにし鍋に入れて、歯ごたえが残る程度に茹でる。水気を切ってBを混ぜる。
- ④牛ひき肉はCで下味をつけ、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ⑤ 器に熱いご飯を盛ってチーズをのせ、①〜④の具をきれいに盛り付け、コチュジャンを添える



出来上がりはこんな感じです。

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／12月4日

▼お問い合わせ／豊岡病院 ☎ 0796-226111

12日(日) 国屋正史(養父市八鹿町)、12月19日(日) 中沢洋(豊岡市出石町)

▼診療時間／午前9時〜午後5時

「ごぞんじですか。」 「検察審査会」

交通事故、詐欺、おどしな

(土) 和田山ジュピターホール会議室、12月11日(土) 香住文化会館第二会議室、12月18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 ☎ 676-3368

どの犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。お気軽にご相談ください。費用は無料で、秘密は固く守られます。

▼お問い合わせ／神戸地方裁判所豊岡支部内・豊岡検察審査会 ☎ 0796-221230

平成22年度 若者の出会い創出事業

養父市と市民オフィスやぶは協働で、毎月独身男女の出逢いの場を提供しています。今回のツアーは！

光の芸術ルミナリエと ランチバイキング

◆日程：12月12日(日)

◆参加費：2,000円

◆対象：但馬地域内に在住または勤務されている独身男女の方(20歳〜40歳くらいの方)

◆募集締切：11月30日(火)

◆お問い合わせ：NPO法人 市民オフィスやぶ ☎ 662-6255 ・市役所まちづくり課 ☎ 662-7601