

お知らせ

点字および音声による「選挙のお知らせ」の無料配布

兵庫県選挙管理委員会では、選挙や候補者に関する情報を点字または音声（朗読テープ）にした「選挙のお知らせ」を、申し込みいただいた視覚に障害のある方に無料配布してい

ます。

▼対象となる選挙／国政選挙、兵庫県知事選挙、兵庫県議会議員選挙

▼申し込み方法／参議院選挙での配布を希望する人は、5月28日（金）までに郵便番号・住所・氏名・ご希望の種類（点字または音声）を、電話・ファックス、郵送で兵庫県選挙管理委員会までご連絡くだ

さい。

※一度申し込みをすると、以後の選挙からは自動的に郵送されます。

▼申し込み／電話での申し込み↓（078-362-3101）・ファックスでの申し込み↓（078-362-3907）・郵送での申し込み↓（0650-8567・神戸市中

央区下山手通5丁目10-1

ご飯を食べよう！ 簡単レシピ

「養父市食育推進計画」が策定されました。今年度の行動計画目標は「ご飯をたべよう！」です。そこで、今月号から簡単にできるごはんメニューを紹介します。



菜の花と牛肉のカリフォルニアロール

材料 (3本分)			
寿司めし		菜の花	1/2 束
米	2カップ	牛薄切り肉	150 g
水	2カップ	しょうゆ	大さじ1
昆布	適量	みりん	大さじ1
合わせ酢		酒	大さじ1
酢	大さじ1	砂糖	小さじ1
砂糖	大さじ1	海苔	3枚
塩	小さじ1	白炒りごま	適量

作り方

- ①寿司めしを作る
- ②油をひいたフライパンで牛肉を炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。菜の花は塩を入れた熱湯でさっと茹で、すぐに冷水にとって水気をきっておく。
- ③巻きすの上に海苔をおき、全体のごはんを広げてごまを散らし、ラップをかける。

巻きすごとひっくり返した後、巻きすをラップの下に敷く。



- ④ 1/3くらいに菜の花と牛肉をのせて、手前から巻きすで巻いていく。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛る。

「不登校引きこもりの子ども」の具体的な対処法講演会の開催

平成19年度、不登校の児童生徒は全国で約12万人、引きこもりは100万人を超えています。原因はそれぞれ異なります。今日から活用できる実践的な講座です。今は悩みがなくても、将来、子どもが不登校や引きこもりにならないようにどう接したらいいのか。ヒントが見つかるはずですので受講してください。

- ▼とき／6月10日（木）午後2時～5時（午後1時30分受付）
- ▼ところ／ウイザスナビ高等学校（養父市大谷）1教室
- ▼講師／安川雅史氏（全国We bカウンセリング協議会理事長）
- ▼定員／50名（先着順）
- ▼入場料／無料
- ▼申し込み／電話、ファックスで申し込み（ファックスの場合、参加申込書を記入のうえ申し込みしてください。※申込書はウイザスナビ高等学校

▼お問い合わせ／兵庫県選挙管理委員会（☎078-362-3101）

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／6月5日（土）Ⅱ和田山ジュピターホール研修室、6月12日（土）Ⅱ香住文化会館第二会議室、6月19日（土）Ⅱ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）

校にあります。）

▼お問い合わせ／ウイザスナビ高等学校（☎663-5102）

豊岡病院からのお知らせ「地域連携小児休日救急診療」

- ▼5月・6月の日程と担当医師（敬称略）／5月16日（日）Ⅱ國屋正史（養父市八鹿町）、5月23日（日）、6月6日（日）Ⅱ赤松亮（豊岡市九日市）
- ▼診療時間／午前9時～午後5時
- ▼お問い合わせ／豊岡病院（☎0796-226111）