

ご飯を食べよう！ 簡単レシピ

野菜も入って栄養満点！！

ツナみそ



材料 (4人分)

板こんにゃく	1/4 枚	ツナみそ	
人参	2 cm	ツナ缶	小2缶
ねぎ	2本	あわせ味噌	100 g
塩	少々	酒	大さじ1
		みりん	大さじ1
		砂糖	大さじ3~4
		だし汁	大さじ1
		すりごま	大さじ2



【作り方】

- ①ツナ缶はざるにあけて水気を切っておく。
- ②板こんにゃくは厚みを半分に切って2cm長さの薄切りにする。人参はせん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③人参をさっと茹でたあと、板こんにゃくを茹でてざるにあげる。
- ④あわせ味噌に調味料を加えながら混ぜ、すりごまとツナ缶を入れてよく混ぜツナみそを作る。ねぎ以外の野菜を混ぜあわせる。
- ⑤鍋に④を入れて練りあわせ、仕上げにねぎを入れる。
- ⑥ごはんにのせて食べる。



出来上がりはこんな感じです。

わくわく親広場「音楽付き絵本の読み聞かせとミニコンサート」参加者募集

- ▼NPO法人「音楽の家」による絵本と音楽が一体となった楽しいミニコンサートです。
- ▼とき／6月23日(水) 午前10時30分～11時30分
- ▼ところ／但馬長寿の郷・音楽堂
- ▼募集人数／先着60名程度

「夏のチョウ観察会」の開催について

- ▼参加費／無料
- ▼申し込み先・お問い合わせ先／ところ豊かな美しい但馬推進協議会(☎0796-2613647)
- ▼八チ高原でピクニックを兼ねた夏のチョウの観察会を実施します。

「獣害対策講習会」の開催について

- ▼とき／7月11日(日) 午前10時～午後3時
- ▼ところ／八チ高原交流促進センター集合
- ▼申し込み先／やぶ市観光協会水ノ山鉢伏支部までファックスで申し込みください(☎079-667-3159)
- ▼参加費／無料
- ▼お問い合わせ／市役所商工観光課(☎664-0285)

お知らせ

「年金相談会」の開催について

- 年金に関する疑問や質問、手続きの方法などを年金事務所の職員がお答えします。
- ▼とき／6月23日(水) 午前10時～午後4時
- ▼ところ／大屋市民センター2階第2会議室

司法書士による市民生活無料相談会を開催

- ※基礎年金番号の分かるものを持参してください。
- ▼お問い合わせ／豊岡年金事務所(☎0796-2210948)
- ▼内容／登記・多重債務・消費者問題・成年後見など
- ▼とき・ところ／7月3日(土) 和田山ジュピターホール会議室、7月10日(土) 住文化会館第二会議室、7月17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)

豊岡病院からのお知らせ

- 「地域連携小児休日救急診療」
- ▼6月・7月の日程と担当医師(敬称略)／6月20日(日)・7月4日(日) 中沢洋(出石町本町)、7月11日(日) 國屋正史(養父市八鹿町)
- ▼診療時間／午前9時～午後5時
- ▼お問い合わせ／豊岡病院(☎0796-2216111)

(一般)		
職種	年齢	事業内容
大型運転手(要経験)	不問	一般貨物自動車運送業
農場管理	不問	畜産農業
石材作業(アルバイト)	不問	骨材・石工品等製造業
施設警備員	59歳以下	建物サービス業
販売	不問	各種食料品小売業
警備員	不問	警備業
機械警備要員	40歳以下	警備業
製品の包装	60歳以上	その他の食料品製造業
保健師(臨時)	不問	市町村機関
事務職員(臨時)	不問	その他の電気機械器具製造業
営業職	35歳以下	旅行業
組立	不問	その他の輸送用機械器具製造業
組立・溶接	40歳以下	その他の輸送用機械器具製造業
配達及び仕訳	不問	農畜産物水産物卸売業
看護師	不問	一般診療所
薬剤師	不問	一般診療所
非常勤嘱託員 臨時	不問	土木建築サービス業
営業	35歳以下	食料・飲料卸売業
医事業務	不問	その他の専門サービス業
(請)温浴施設スタッフ(臨時)	不問	鉄道業
介護職員(嘱託)	不問	老人福祉介護事業
介護職員	不問	老人福祉介護事業
商業デザイナー	不問	印刷業
視能訓練士	不問	一般診療所
現場監督又は設計	不問	建築工事業
配達要員・ルート営業	40歳以下	畜産食料品製造業

(一般)		
職種	年齢	事業内容
配達要員	40歳以下	畜産食料品製造業
水泳指導アシスタント	40歳以下	教養・技能教授業
介護職員	不問	老人福祉介護事業
生活相談員	不問	老人福祉・介護事業
看護スタッフ	不問	老人福祉・介護事業
介護スタッフ	不問	老人福祉・介護事業
ケアマネージャー	不問	老人福祉・介護事業
タクシー乗務員	35歳以下	一般乗用旅客自動車運送業
タクシー乗務員	不問	一般乗用旅客自動車運送業
サービススタッフ	不問	食堂、レストラン
現場管理	40歳以下	建築材料卸売業
一級(二級)建築士	40歳以下	建築材料卸売業
建築営業	不問	建築材料卸売業
販売	不問	医薬品・化粧品小売業
衣料品のレジ及び商品管理	不問	婦人・子供服小売業
薬剤師	不問	医薬品・化粧品小売業
施設警備員	不問	警備業
県立高校等のICT援(臨時)	不問	他に分類されない事業サービス業
コンビニスタッフ	不問	野菜・果実小売業
電気工事士	不問	電気工事業
セールスドライバー	不問	一般貨物自動車運送業
薬剤師	不問	医薬品・化粧品小売業
巻線作業	40歳以下	発電用・送電用・配電用電気機械器具製造業
製造工	30歳以下	セメント・同製品製造業
機械工	40歳以下	産業用運搬車両・同部分属品製造業
フィットネスジムトレーナー	40歳以下	教養・技能教授業

※5月24日受理分を掲載しています。(すでに取り消された場合もありますので、お問い合わせください)
※他にも定年等応募条件があります。

「コミュニティ助成事業」で 施設整備・物品購入の各事業を実施しました

このたび、(財)自治総合センターの宝くじの普及広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、次の各事業を実施しました。



◎坂本区公民館備品整備事業

- 購入数/折りたたみテーブル(40卓)、折りたたみ椅子(30脚)、ホワイトボード(1枚)、テレビ(1台)、音響設備(1式)、冷蔵庫(1台)、電子レンジ(1台)、ストーブ(2台)、AED(1台)
- 事業費/213万8千円(うちコミュニティ助成金 210万円)



◎おうみ区のフェンス張替事業

- 整備内容/フェンスの張り替え(125.6m)、門扉(2箇所)、基礎工
- 事業費/250万6千円(うちコミュニティ助成金 250万円)



◎出合校区協議会備品整備事業

- 購入数/車いす(2台)、映像設備(1式)、音響設備(1式)、カメラ(1台)、オープンレンジ(1台)、イベントテント(3張)、展示ボード(10枚)、体育館敷物(300m)、AED(1台)
- 事業費/250万4千円(うちコミュニティ助成金 250万円)