

「第14回滴心書展」の開催について

- ▼とき／10月2日(土)～3日(日) 午前9時～午後6時(3日は午後5時まで)
- ▼ところ／よつか武道館
- ▼お問い合わせ／代表・綿貫墨石(☎6622336)

「但馬空の自然教室」の開催について

- セスナ体験飛行など空港や飛行機と親しめる楽しい空のイベントを開催します。
- ▼とき／9月23日(木・祝日) 午前10時～午後4時(セスナ体験飛行は午前9時受付開始)
- ▼ところ／コウノトリ但馬空港
- ▼イベント内容／①セスナ体験飛行②航空教室③空港施設見学④紙飛行機教室など
- ▼参加料・駐車場／無料
- ▼お問い合わせ／但馬空港推進協議会(☎07961241247)

「第4回たじま子どもまつり」の開催について

子育て支援に取り組む団体や子育て中の親子が一堂に会

し、支援者・団体との交流を深めるイベントです。

- ▼とき／10月9日(土) 午前11時～午後3時
- ▼ところ／香住文化会館
- ▼イベント内容／①子育て支援団体による人形劇②ニユースポーツ体験③ものづくり、木工細工④調理体験など
- ▼対象者／小学生、就学前の子どもと家族
- ▼参加料／無料(※一部参加料、体験料が必要)
- ▼お問い合わせ／但馬県民局県民室県民協働課(☎079613647)

「合同無料相談会」の開催について

- 借金でお悩みの方を対象とした「多重債務者相談強化キャンペーン」の一環として「合同無料相談会」を開催します。
- ▼とき／9月26日(日) 午前9時～11時
- ▼ところ／但馬生活科学センター(但馬文教府内)
- ▼申し込み／事前に但馬生活科学センターへ直接申し込んでください。
- ▼お問い合わせ／但馬生活科

学センター(☎079612310999)

10月1日～7日は「公証週間」です

- 次の日程で、遺言、相続などの特設相談所を開設します。
- ▼とき／10月2日(土) 午前10時～午後3時
- ▼ところ／八鹿文化会館25号室
- ▼相談料／無料
- ▼お問い合わせ／豊岡公証役場(☎079612210796)

司法書士による「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／10月2日(土) 〓和田山農業研修センター1205号室、10月9日(土) 〓香住中央公民館一階研修室、10月16日(土) 〓じばさん但馬デザイン開発研究室
- ※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(☎079612216111)

馬支部(☎67613368)

豊岡病院からのお知らせ「地域連携小児休日救急診療」

- ▼9月・10月の日程と担当医師(敬称略)／9月26日(日) 〓中沢洋(豊岡市出石町)、10月3日(日) 〓赤松亮(豊岡市日市)
- ▼診療時間／午前9時～午後5時
- ▼お問い合わせ／豊岡病院(☎079612216111)

ご飯を食べよう！ 簡単レシピ 揚げ野菜カレー



材料 (4人分)

カレーソース			
たまねぎ	1個	なす	1個
トマト	2個	人参	50g
カレー粉	大さじ2	ごぼう	100g
しょうがみじん	小さじ1	ピーマン	2個
塩	小さじ1	オクラ	10本
固形スープの素	1個	サラダ油、ウスターソース	
じゃがいも	1個	しょうゆ、トマトケチャップ	
赤貝の缶詰	1缶	インスタントコーヒー	
		揚げ油、ごはん	

【作り方】

- ①、みじん切りにした玉ねぎを、サラダ油をひいたフライパンで炒め薄く色づいたら、1～2cmの角切りにしたトマト、④の材料と缶詰を加えて炒め、カレーソースを作る
- ②、①に水3カップを注いで煮立ったらスープの素を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ③、じゃがいもは皮を剥いてすりおろし、②に加えてときどき混ぜながらさらに5～10分煮て、仕上げにウスターソース、しょうゆなどを加え味を整える。
- ④、なすと種を取ったピーマンは縦に4等分、ごぼうは皮を剥き斜め薄切りにして水に放し、水気をしっかりと取る。人参は薄い短冊切り、オクラはがくを取っておく。
- ⑤、180℃の油に切った野菜を入れ素揚げにする。
- ⑥、器にご飯を入れ盛りつける。



出来上がりはこんな感じです。