Life くらしの情報 Information

募集

平成6年歌会始 お題「波」

◇詠進歌の詠進要領
①詠進歌は、自作の歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。
②書式は、半紙を横長に用い、右半分にお題と歌、左半分に郵便番号、住所、氏名（本名、ふりがなつき）、生年月日及び職業（なるべく具体的に）を縦書きで書いてください。
（書式図参照）
③用紙は、半紙（和紙）とし、毛筆で自書してください。
◇期限　9月30日(木)消印有効
◇申込・問い合わせ先
〒100東京都千代田区千代田1番1号　宮内庁　(注)封筒に詠進歌と書き添えること。
疑問があれば、宮内庁式部職宛に、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を添えて、9月20日までに問い合わせてください。

（書式図）

波 、、、、、、 、、、、、、	郵便番号、住所 ふりがな 氏名 生年月日 職業

（約24センチメートル）
（約33センチメートル）

気軽に参加を ふれあいスポーツ大会

◇とき　6月13日(日)午前9時
◇ところ　農業者トレーニングセンター
◇種目　ビーチボールバレー
男子の部・女子の部（1チーム4人）
◇資格　市民
◇期限　6月7日(月)
◇申込・問い合わせ先
教育委員会体育課（内線208）

家庭看護法講習会

◇とき　6月29日(火)
午後1時30分～午後4時
◇ところ　地域福祉センター2階多目的研修室
◇内容　老年期の心と身体の理解、老人に起こりやすい病気と看護の方法、シーツのかえ方10分間あんまなど。
◇期限　6月18日(金)
◇申込・問い合わせ先
福祉事務所庶務係（内線112）

シルバー友好の翼

◇とき　8月26日(木)～31(火)
◇ところ　中華人民共和国（済南・西安・北京）
◇旅行代金　20万円
◇募集人員　140名（定員になり次第締め切り）
◇期限　6月21日(月)
◇申込・問い合わせ先
〒745徳山市本町1－11
東急観光㈱徳山支店
☎0834(31)3955
※申込金3万円を添えて申込む。

試験

山口県職員採用 ＝衛生獣医・農業獣医＝

◇資格　昭和37年4月2日～昭和45年4月1日までに生まれた者で獣医師の免許を有する者、若しくは平成6年3月までに免許取得見込みの者。
◇職種
衛生獣医　2人程度
農業獣医　2人程度
◇試験　6月28日(月)
◇期限　6月11日(金)
◇問い合わせ先
山口県総務部人事課
☎0839(33)2036

警察官

◇資格　昭和41年4月2日～昭和47年4月1日までに生まれた男子で、4年制以上の大学の卒業者または、来春卒業見込みの者
◇試験　7月11日(日)
◇期限　6月25日(金)
◇問い合わせ先
長門警察署☎②0110

お知らせ

人権・行政合同相談

◇とき　6月16日(水)
午前10時～午後3時
◇ところ　物産観光センター
◇内容
人権－土地境界・借地・借家・金銭貸借・賠償その他心配ごと相談
行政－国の役所の仕事、公庫・公団・事業団、JR・NTT・日本たばこなどの苦情意見などお持ちの人
◇相談料　無料
◇問い合わせ先
市民課市民相談係（内線147）

催し

琉球舞踊の会

◇とき　6月6日(日)午後2時
◇ところ　仙崎漁協大ホール
◇入場料　2、500円
◇問い合わせ先
琉球舞踊の会長門公演実行委員会事務局☎②2732

第2回 山口県子ども舞台芸術フェスティバル小公演 in 長門

日時	場所
6月9日(水)15:00	農業者トレーニングセンター
6月10日(木)18:30	仙崎公民館
6月16日(水)19:00	通公民館
6月17日(木)18:30	深川農協
6月18日(金)18:30	物産観光センター

◇人形劇「あまんじゃくとうりこひめ」「牛方と山んば」
◇入場料　一人1、000円（4才以上）
◇問い合わせ先
長門おやこ劇場☎②6821

食改のおすすめ料理

☆じゃがいもは酸性食品ですが、ビタミン・カルシウム・カリウムなどが豊富な野菜です。

新じゃがのひき肉あんかけ

①じゃがいもは丸ごと、大きければ2～4つ位に切って塩少々を振り、蒸して皮をむき、手でつぶして器に盛る。
②にんにくをみじん切りにして、油大さじ1で炒め、香りがでたら、ひき肉を加えてほろほろになるまで炒めたところに、豆板醤を加え炒める。
③②の中にⒶの調味料を入れて煮たてて、さいの目切りの豆腐を加え、水どき片栗粉でとろみをつけ、仕上げ際にごま油少々を入れる。
④①に③をかけ、わけぎの小口切りとグリンピースを散らす。

材料（4人分）

新じゃがいも　400g／合びき肉　100g
豆腐½丁／グリンピース(ゆでたもの)　40g
にんにく1片／わけぎ少々／豆板醤　小さじ1
Ⓐ しょうゆ　小さじ1／酒　大さじ1／スープ　½カップ／砂糖　小さじ½／片栗粉　大さじ1½／ごま油　少々／油　適宜

1人当り

エネルギー	218kcal
たんぱく	10g
カルシウム	54mg
食塩	1.5g