

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 峰支部

〔問い合わせ〕
福祉保健部健康保健課
0920(58)1116

自分で作れる昼食にチャレンジ

10月17日、東部中学校学校保健委員会の活動として「自分で作れる昼食！」をテーマに親子料理教室が開催され、総勢41人が参加しました。私たち峰支部のヘルスマイトも地域への伝達活動として参加するようになり今年で10年目を向かえます。夜7時からの開催でしたが、生徒は、部活動の疲れも見せず、みんな真剣に取り組み楽しく調理実習ができました。試食のあとは、中学生からたくさんの意見をいただき、和やかな雰囲気の中終わることができました。



★ほうれん草ときのこのじゃこチーズ和え



材 料	(4人分)
ほうれん草	1束(250g)
しめじ	1/2パック
酒	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
A にんにくのみじん切り	1/2かけ分
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ2
粉チーズ	大さじ1/2

一人分栄養価	
エネルギー	…59kcal
タンパク質	…5.0g
カルシウム量	…86mg
食塩相当量	…0.8g
料理もなかなかの出来前で、とてもおいしいですよ	

作 り 方

ほうれん草はゆでて水気をきり、4cmの長さに切る。しめじは石づきを取って小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。
A をフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがして、じゃこがカリカリになったら火をとめる。
にしょうゆと粉チーズをかけて和え、器に盛ってを油ごとかける。



魅力いっぱい 農業者年金に加入を



国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は、だれでも加入できます。

農地をもっていない農業者や、配偶者や後継者など家族従事者も加入できます。保険料の額は、自分が必要とする年金額の目標に向けて、自分で保険料を決められます。脱退は自由。脱退一時金は支給されませんが、加入期間にかかわらず、それまで支払った保険料は将来、年金として受け取れます。

支払った保険料は、税制上の優遇措置が適用され、所得税・住民税の社会保険料控除の対象になります。農業者年金は老後を楽しむ豊かに過ごすために国民年金に上乘せした公的な年金制度で、農業者のための年金です。

問い合わせ先

対馬市農業委員会

0920(84)2401

おこやみのコーナー (10月21日～11月20日受付分)

「」冥福をお祈りします (敬称略)

日の出	緒方	横浦	塩浜	貝口	小綱	津柳	犬ヶ浦	深山	恵古	一重	舟志	網代	網代	西泊	西泊	河内	鰐浦	(住所)(氏名)(年齢)
藤幸子	田口カツ工	横瀬将	辻川國光	國分秀敏	村瀬照子	早田ムラ子	西山芳正	佐護慶	佐護一明	姉川幸雄	古藤秀雄	三好絹枝	畑島義範	財部光江	犬束正枝	宮本初枝	小茂田文字	(住所)(氏名)(年齢)
73歳	83歳	67歳	83歳	64歳	76歳	69歳	79歳	98歳	77歳	63歳	92歳	67歳	86歳	89歳	78歳	96歳	88歳	(住所)(氏名)(年齢)

市長の動き

《11月》

- 1日 企業誘致活動 (福岡)
- 2日 いきいき豊玉まつり
- 4～5日 長崎県の未来を語る夕べ、県離島振興協議会・過疎地域自立促進協議会合同陳情 (東京)
- 6日 県展移動展オープニングセレモニー
- 8～9日 牛窓エーゲ海フェスティバル2008 (岡山県瀬戸内市)
- 10～11日 企業誘致活動(笠岡市)、長崎県大阪事務所訪問(大阪)
- 12～13日 省庁・国会議員訪問(陳情)日本の領土を守るために行動する議員連盟研修会、県市長会・議長会共同陳情活動 (東京)
- 14日 租税教育推進協議会設立総会
- 15日 やまねこ音楽祭
- 16日 もみじ祭り・内山盆地祭り
- 17日 税の作文市長賞贈呈式
- 19日 大口滞納者対策検討会
- 20日 航路対策協議会
- 20～21日 長崎県知事への県市長会要望活動、第2回2012大型イベント準備委員会 (長崎)
- 22日 日韓社会福祉セミナー
- 23日 対馬連合愛寒会寒蘭展
- 25日 対馬市議会全員協議会
- 26日 カーボンオフセット研究会(長崎)(夜)地域マネージャー・モデル校区説明会(佐護)
- 27日 定例記者発表、四季の会(対馬市内官公庁等代表者会議)
- 28日 かたらんね市長室
- 29～30日 企業誘致活動 (大阪)

太字は島外出張

このコーナーは、届出の際戸籍窓口で承諾のあった方のみ掲載しております。

豆 醍	椎 根	小茂田	小茂田	田 淵	田 淵	根 緒	中の町
榎山ヤス子	桐谷 一久	下條 豊	幾度覚太郎	阿比留好子	篠崎 一夫	濱崎 利一	黒岩 トモ
89歳	77歳	90歳	82歳	83歳	66歳	76歳	87歳

社会福祉協議会からのお知らせ

1月の無料法律相談

日程	会場	申込先	担当弁護士
14日(水)	豊玉町福祉センター	【社協 地域福祉班】 58 1432	廣部 俊介 弁護士 (ひまわり基金法律事務所)
19日(月)	対馬市総合福祉保健センター	【社協 美津島支所】 54 2429	岩橋 英世 弁護士 (九 弁 連)
26日(月)	対馬市交流センター 第4会議室	【社協 厳原支所】 52 1169	福田 浩久 弁護士 (九 弁 連)

相談の時間は午後1時～午後4時
相談を希望される方は、必ず事前(前日の午後4時まで)に予約をお願いします。

1月の心配ごと相談

日程	会場	担当相談員	相談内容
13日(火)	対馬市交流センター 第4会議室	村岡月子、山崎一宏	よろず相談
20日(火)	上対馬町地域福祉センター	社協職員	ボランティア相談
27日(火)	対馬市交流センター 第4会議室	鍵本妙子、築城洋二	障害者相談

相談の時間は午後1時～午後4時
相談の受付は、当日会場で先着順になります。
相談員は、当日変更となることがありますので、ご了承下さい。

【問い合わせ】対馬市社会福祉協議会 地域福祉班 0920(58)1432

交通事故情報(平成20年中) 11月30日現在

区分	対馬南署管内			対馬北署管内			対馬市全体		
	本年	昨年比		本年	昨年比		本年	昨年比	
発生件数	39	10		13	1		52	11	
	3	3		3	3		6	6	
死者数	3	3		3	3		6	6	
	44	24		20	2		64	22	
負傷者数	44	24		20	2		64	22	
	24	2		2			22		

安全運転で、事故のない対馬を目指しましょう!!