

第18回危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章 秋山勝義さん

危険性の高い業務に長年尽力した方に対する叙勲が発表され、元准陸尉・秋山勝義さん(63歳) Ⅱ東町Ⅱが瑞宝単光章の荣誉に輝かれました。

秋山さんは昭和41年に陸上自衛隊へ入隊後、32年間の永きにわたり奉職され、この間、主に島根県東部を中心とした広報業務に従事されました。

「今後はボランティア活動などで地域貢献していきたいですね」と話されました。



朝食におすすめレシピ VOL.4

南部町食生活改善推進協議会

今月の食材 小松菜

誰でも簡単に短時間で作ることができます。カルシウム豊富な小松菜やじゃこが入った栄養たっぷり！薄味でもおいしいどんぶり。具全体をごはんとかき混ぜて食べると、とろとろ～としていて暑い季節には最高。大葉の風味も食欲をそそられます。

作り方

- ① 小松菜は水でぬらし、ラップに包み電子レンジで2分加熱し(ゆでる場合はゆで過ぎないように)細かく刻む。
- ② どんぶりにごはんを盛り、小松菜、じゃこ、白ごまを一緒に混ぜ合わせる。
- ③ 卵は半熟卵にする。(沸騰した湯の中に卵を入れ5分加熱し、火を止め3分そのままにしておく)※温泉卵の場合は5分加熱後、すぐ引き上げてください。
- ④ 長いものをすりおろし、なめたけの味付けと混ぜ合わせ、②のどんぶりの上にかける。その上に③の半熟卵1/2個をのせ、刻んだ大葉をちらす。

■栄養価 (1人あたり)		エネルギー	390kcal
・たんぱく質	15.9g	・脂質	8.9g
・炭水化物	66.1g	・食塩相当	1.9g



じゃこ菜めしでとろとろ～

材料(2人分)

ごはん	300g (1人150g)
小松菜	4本
ちりめんじゃこ	20g
なめたけの味付け	大さじ4
長いも	40g
白ごま	適量
大葉	2枚
卵	1個 (1人1/2個)

※温泉卵の場合は1人1個



利用できる駐車場には「ハートフル駐車場」の表示があります

また駐車場の表示は違いますが、中国地方五県など制度のある全国二十六府県で、利用証の相互利用もできます。利用証のない方は駐車しないように気を付けたいですね。

ご存じの方も多いと思いますが、「ハートフル駐車場」表示がある公共施設や福祉施設などが増えています。これは、県と協定を結んだ施設に専用駐車スペース(ハートフル駐車場)を設けてもらい、身体等に障がいのある方や高齢の方などで歩行が困難な方や、出産前後で一時的に歩行が困難な方などが優先的に駐車できるようにした制度です。利用には、車に「ハートフル駐車場利用証」の掲示が必要です。利用証の交付申請は、健康管理センターで受け付けています。



ハートフル駐車場について

福祉事務所所長 頼田 光正