

くろしおっ子の学校給食

トマトサラダ



- 材料(4人分)●
- トマト 200g
 - ミニトマト(赤) 60g
 - ミニトマト(黄) 60g
 - 玉ねぎ 40g
 - パセリ 少々
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - ごま油 少々
 - 塩 小さじ1/4

【作り方】

- ① トマトを適当な大きさに切る。
- ② 玉ねぎ・パセリはみじん切りにして、キッチンペーパーなどで水気をとっておく。
- ③ Aの調味料でドレッシングを作り、野菜をよく混ぜ合わせる。

夏野菜のひとつ、トマトを使ったサラダ。彩り、味ともにさっぱりしていて、夏にぴったりです。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201(直通)
佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)

海上保安庁「巡視船とさ」救難・防災訓練 とさつばき体験航海

土佐清水海上保安署では、7月21日の「海の日」記念行事として、あしずり港で巡視船とさ、中村警察署、土佐清水市消防本部との合同救難・防災訓練と、巡視艇とさつばきの体験航海を行います。

日時 7月27日(日) 午前9時～

場所 あしずり港

プログラム

- 各種救難訓練
- 午前9時30分～10時30分
- 潜水救難資機材・パネル展示会

午前10時30分～正午
体験航海(約30分間)

- ① 午前10時45分～
- ② 午後1時～

体験航海の乗船受付

当日午前8時30分から、あしずり港岸壁で乗船受付を行います。(1航海につき大人15人程度。先着順、定員に達し次第締め切り。)

注意事項

- 体験航海は4歳未満の方は乗船できません。また、小学生以下は保護者同伴をお願いします。
- 天候不良や事案対応などにより、

急きよ中止、内容の一部を変更する場合があります。



巡視船とさ(上)と巡視艇とさつばき

問 土佐清水海上保安署

☎0880-82-0464

募集

交通安全協会表彰対象者募集

平成26年度中村警察署長・交通安全協会中村支部長連名表彰の受付を行っています。無事故無違反を続けている方、今後の励みとして表彰を受けてみませんか。

表彰対象者

- 交通安全協会の会員の方
- 過去7年以上交通事故・違反のない方

● 交通安全の表彰を初めて受ける方
申請期限 8月29日(金)

持参するもの

運転免許証、印鑑、630円(無事故無違反証明書代)

受付場所

中村警察署内 交通安全協会
(月～金曜日、午前8時30分～午後4時30分)

問 高知県交通安全協会中村支部

☎34-0110

パソコンボランティア養成講座

視覚障がいのある方にパソコンの操作方法を指導するボランティアの養成講座を開催します。

日時 9月20日(土)、21日(日)

午前10時～午後5時

会場 四万十市立文化センター

申込方法

8月31日(日)までに、メールでお申し込みください。

対象者 Windowsの基本的な操作方法やインターネットの利

用方法がわかる18歳以上で、受講後ボランティア活動の可能な方

受講料 無料

問 NPO法人フリースペース・びーねっと

☎080-850-0385

✉ pasobora@be-net.net