

お知らせ

在宅介護者の集い

介護を必要とする人の割合は年々増えていきます。それに伴って介護者の負担や不安も多くなっています。介護者の孤立を防ぎ、心身のリフレッシュを図るために「在宅介護者の集い」を開催します。日頃の介護体験などを話し合い、介護者相互の交流を図りませんか。参加希望者は、左記までご連絡ください。

日時 11月18日(火)

午前10時～11時30分

場所 保健福祉センター(本庁前)

2階 健康研修室

問 地域包括支援センター

☎43-2240(直通)

傾聴ボランティア養成講座

自分の話に耳を傾けて聞いてくれるだけで、心の底にあった悩みや寂しさが軽くなることがあります。上手に聴くコツや知識を身につけて「お話し相手」のボランティアを一緒に始めてみませんか。

(2日間、修了証発行、参加無料)

日時 11月19日(水)

午前10時～午後3時30分

11月20日(木)

午前9時30分～午後1時30分

場所 保健福祉センター(本庁前)

講師 高知とんぼの会

定員 20人(定員に達し次第締切)

申問 黒潮町社会福祉協議会

☎43-0315

こころの健康フォーラム2014
〜笑いと癒しと感動と〜

日時 12月10日(水)

午前10時～午後3時

場所 四万十市立中央公民館

2階大ホール

内容

〈午前の部〉

・コーラス・マジック・大正琴演奏・フラダンス・ちんどんパフ

・オーマンスなどのイベント

・障がい者就労支援事業所の活動紹介や相談窓口の展示

・幡多地域の作業所販売・昼食販売

〈午後の部〉

・ミニコンサート

・講演「笑いヨガとこころの健康」

・笑顔は全てを良くする万能薬

・笑顔は全てを良くする万能薬

・笑顔は全てを良くする万能薬

・笑顔は全てを良くする万能薬

くろしおっ子の学校給食

ゆず香和え



- 材料(4人分)●
- キャベツ 大3~4枚分
 - きゅうり 1本
 - にんじん 20g
 - かちりじゃこ 大さじ1
 - きざみ昆布 少々
 - A { 酢 大さじ1
 - ゆず果汁 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - うすくち醤油 小さじ2
 - 塩 小さじ1/4

- 【作り方】
- ①きゅうり(薄切り)、にんじん(干切り)、キャベツ(食べやすい大きさ)、きざみ昆布は1~2センチの長さに切る。
 - ②熱湯で色よく茹でて、素早く冷まして水気を切る。
 - ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
 - ④食材をAの調味料で和える。

高知県特産のゆず果汁を使った、フルーティーな香りで、すっきりした味の一品です。かちりじゃこをプラスすることで、うま味や歯ごたえがあり、体にもやさしいですね。給食でも人気ですよ。

○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)

最低賃金改正のお知らせ

高知県最低賃金は、10月26日から、1時間677円です。

問 高知労働局 賃金室

☎088-885-6024

☎435-3148

☎435-3148

お詫びと訂正

広報10月号の記事に誤りがありませんでした。お詫びして訂正します。

▼6ページ

「学校だより(佐賀小学校)」

3段目・表 学年右端

(誤)5年↓(正)6年

▼9ページ

「備えて安心(コミュニティ助成事業)」1段目

(誤)成26年度↓(正)平成26年度

(誤)平成17年↓(正)平成16年

(誤)平成17年↓(正)平成16年