

シクラメン祭り

大方生華園でシクラメン祭りを行います。期間内はシクラメン・鉢花・グアバ製品・ビーズアクセサリーを特価で販売します。14日は小学生による書道パフォーマンス・模擬店(焼きそば・たこ焼き・焼き芋などの飲食店)を予定しています。皆さん誘いのうえ、ぜひご来園ください。

日時 11月14日(土)～23日(月)

※模擬店・催しは14日のみ開催

場所 大方生華園内ハウス

(黒潮町田野浦518)

問 大方生華園

☎ 43-3666

はぐはぐモーニング

加持ふれあいセンターでは、毎月第2水曜日に「はぐはぐモーニング」を開催しています。地元のお食材を使った美味しいモーニング(400円)を用意してお待ちしています。どなたでもお気軽にお越しください。

日時 毎月第2水曜日

午前9時～11時

場所 加持ふれあいセンター



問 あったかふれあいセンター北郷

☎ 43-1595

あったかふれあいセンター

よりあい ☎ 43-3630

弁護士資格のある人権擁護委員による人権相談所のご案内

高知地方法務局四万十支局と四万人権擁護委員協議会では、弁護士資格のある人権擁護委員による人権相談を、2カ月に一度開設します。法律関係でお困り、お悩みの方は、ぜひご利用ください。

◆開催日時・場所

11月25日(水) 午後1時～3時

高知地方法務局四万十支局

(四万十市右山五月町3-12)
※相談時間は1人30分以内
(事前予約制)

申問 高知地方法務局四万十支局

☎ 34-1600

お詫びと訂正

広報10月号の記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。

●6ページ、26年度決算、下の表

中の左側(誤)「平成25年度決算」

↓(正)「平成26年度決算」

●18ページ表中、定期予防接種、

佐賀診療所の実施日(誤)「月

曜日から金曜日」↓(正)「月曜

日から土曜日」、大方クリニッ

クの実施時間(誤)「土曜日は

12時まで」↓(正)「木曜日は12

時まで」

●26ページ、イベントカレンダー

中18日(日)町民大学の場所(誤)

「大方あかつき館」↓(正)「ふる

さと総合センター」

●28ページ、まちの掲示板(誤)

「第19回蜷湖まつり」↓(正)「第

20回蜷湖まつり」

くろしおっ子の学校給食

サバのごまみそ焼き



●材料(4人分)●

サバ	4切れ	
A	合わせみそ	大さじ1と1/2
	ごま	大さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2

サバの脂肪にはDHAやEPAが青魚のなかでも多く含まれています。DHAは脳や神経と深く関わり、記憶を高めると言われています。EPAは血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させるので、血液をサラサラしてくれます。

【作り方】

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②サバの切り身に①で作った調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上のせて、オーブンで火が通るまで焼く。

○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)