

# 屋外広告物 クリーンキャンペーン

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間

## その屋外広告物！ ルールを守っていますか？

屋外広告物を掲出するには、許可が必要な場合があります。場所によって基準を設け、掲出できる広告物の大きさや高さを規制しています。必要な許可を得ていない場合は条例違反となります。

詳しくは下記までお問い合わせください。

◆問い合わせ先 建設計画課 都市計画担当  
☎ 6567 有線 7763

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・  
小児用肺炎球菌ワクチンの接種助成(無料)の  
期限は、平成24年3月31日です。

希望される方はお早めに接種してください。

### 対象年齢

○子宮頸がん予防ワクチン 中学校1年生～高校3年生(平成22年度に高校3年生を含む)の女子(H4.4.2～H11.4.1生まれの女子)

このワクチンは約6か月間に3回接種です。まだの方は、助成期限内に終了するためにも9月中に1回目を接種してください。

○ヒブワクチン 0～4歳の乳幼児  
○小児用肺炎球菌ワクチン 0～4歳の乳幼児

◆問い合わせ先 保健センター  
☎ 6574 有線 7777

# ふれあい学習会

とき 9月14日(水) 午後7時30分～  
ところ 町民会館わたむきホール虹大ホール  
日程 午後7時30分 開会  
(午後7時開場)  
午後9時30分 閉会

演目 貧困大国アメリカと  
日本の未来  
～次世代に  
手渡せるもの～



### 講師

つつみ みか  
堤 未果 さん

ジャーナリスト、東京都生まれ。  
和光小、中、高卒業後、アメリカに留学。  
ニューヨーク州立大学国際関係論学科卒、  
ニューヨーク市立大学大学院国際関係論  
学科修士課程終了。国連婦人開発基金、  
アムネスティ・インターナショナルNY支  
局長を経て、米国野村證券に勤務中に  
9・11同時多発テロに遭遇。以後ジャー  
ナリストとして各種メディアで発言、NYと  
東京間を歩き来しながら執筆・講演活動  
を続ける。

◆問い合わせ先 教育委員会 生涯学習課  
☎ 6566 有線 5370



健康推進員  
よしむら とよこ  
吉村 豊子さん  
(中山西)

### ポイント

鶏ささみ肉は低カロリー、人参は油と一緒にとるとβ-カロテンが有効的に働き、ダイエットや生活習慣病改善になります。

ドレッシングを変えるとあっさりいただけ、夏バテぎみのところにいかがですか。

## ヘルシークッキング

### チキンロール



### 材料(4人分)

鶏ささみ4切、大葉4枚、人参1/4本、いんげん8本、土しょうが半かけ、梅干し2個、小麦粉適量、たまご適量、パン粉適量、塩・こしょう少々、マヨネーズ大さじ1、ケチャップ大さじ1、油少々、ミニトマト少々、レタス少々、キュウリ少々

### 作り方

- ① ささみは筋をとり、観音開きにして包丁の背で押しながら、薄く広げる。塩・こしょうする。
- ② 土しょうがは千切り、人参は3mm位の拍子切り、梅干しは種をとり、たたく。
- ③ 広げたささみの上に大葉、梅干し、人参、いんげん、しょうがを並べて乗せ、くるくると巻いていく。4本作る。
- ④ 小麦粉、たまご、パン粉の順にフライの要領でつけ、油で揚げる。
- ⑤ 揚げたチキンロールを4等分に切る。
- ⑥ ケチャップとマヨネーズを混ぜ、ケチャマヨドレッシングを作る。レタス、トマト、キュウリを添えて盛り付ける。

☆ 1人分エネルギー 209 kcal

たんぱく質 11.1 g / 脂質 13.5 g

食塩相当量 1.0 g