

氏郷まつり “楽市楽座” 2011



蒲生氏郷公顕彰会
公認キャラクター
にゃんにゃん七剣士
「がもにゃん」

と き 10月29日(土)

午前 10:00 ~ 午後 4:00

30日(日)

午前 9:00 ~ 午後 4:00

ところ 日野町役場周辺

主なイベント

- ◆日野楽市楽座・日野フリーマーケット
- ◆ステージイベント
- ◆会場内スタンプラリー(スピードくじ)
- ◆千両箱大抽選会 など

◆問い合わせ先 日野町イベント実行委員会事務局(商工観光課内) ☎ ⑤2 6562 有線 ⑤ 8965

献血へのご協力をお願いします

～皆さんの善意による献血が、
尊い命を救います～



移動採血車に
よる献血です

と き 10月30日(日)

午前 10:00 ~ 午後 3:00

ところ 日野町役場駐車場(氏郷まつり“楽市楽座”2011会場内)

※当日の献血は、全血献血(400ml献血・200ml献血)です

献血基準

献血の種類	全血献血	
	200ml 献血	400ml 献血
1 回採血量	200ml	400ml
年 齢	16 ~ 69 歳	男性 17 ~ 69 歳 女性 18 ~ 69 歳
体 重	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上	男女とも 50kg 以上

(注) 65 歳以上の方の献血については、献血される方の健康を考え、60 ~ 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。また、上記以外にも基準や条件があります。

献血は、病気やけがの治療のために輸血を必要とする人たちの生命を支えています。血液の安定的な確保のためにも、多くの皆さんに善意の献血をお願いしています。より多くの皆さんに献血をご理解いただき、ご協力をお願いします。

○ご協力ありがとうございます

7 月 29 日栗東市で開催された「平成 23 年度愛の献血感謝のつどい」で献血への協力と事業推進に功績があった次の団体が受賞されました。
厚生労働大臣感謝状 (株) ダイフク滋賀事業所
日本赤十字社社長感謝状 (株) オークエム
滋賀県赤十字血液センター所長感謝状
東洋アルミニウム(株) 日野製造所
日野第二工業団地企業協議会、(株) 奥田工務店

◆問い合わせ先 保健センター

☎ ⑤2 6574 有線 ⑤ 7777



健康推進員

まちだ きみこ
町田 君子さん
(大窪 5 区)

ポイント

生鮭は十分キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をまぶしたら、早めに揚げるのが美味しくなるポイントです。

ヘルシークッキング

鮭の南蛮漬け



材料(4人分)

生鮭 4 切れ、塩適量、片栗粉適量、
玉ねぎ1個、人参小1本、カイワレ大
根適量、④【しょうゆ大さじ 4、酢大
さじ 6、砂糖大さじ 5、水100ml、和
風だし小さじ 1/2、輪切り唐辛子小
さじ 1/2】

作り方

- ①生鮭は食べやすい大きさに切って塩をふり、10 分置いてキッチンペーパーで水気をふき取る。玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ②鍋に④を合わせて火にかけ、煮立ったら火からおろす。
- ③鮭に片栗粉をまぶし、中温の油で揚げる。
- ④バットなどに野菜をしき、油を切った③をのせ、再び温めた②をかけて味がなじむまでおく。
- ⑤皿に盛り、仕上げにカイワレ大根を散らす。

☆ 1 人分エネルギー 235 kcal

たんぱく質 20.4 g / 脂質 11.9 g

食塩相当量 2.8 g