

上里町民ゴルフ大会 参加者募集

日時 8月27日(日)
会場 上里ゴルフ場
競技方法 新ペリア方式
対象 町内在住在勤の方
定員 60組240名(先着順)
費用 参加費 4,000円(パーティー費含む・申込時に集金)
 プレー費 8,000円(ゴルフ場フロントで精算、1ドリンク・食事・乗用カート代含む)
賞品 優勝ほか賞品多数
申込 日時...7月23日(日) 午前9時~正午・午後1時~4時
 会場...上里町役場・町民ホール
 (住所・氏名・年齢・電話番号を申し込み時に連絡)
問合せ 上里町役場総務課庶務係
 [☎35 - 1234内3222]



平成18年度自衛官募集案内

防衛庁では、次のとおり各種採用予定者の受付及び統一試験を行います。

募集項目	受付	試験日
航空学生	8月1日(火)~9月8日(金)	9月23日(土)
看護学生	9月9日(土)~29日(金)	10月15日(日)
一般曹候補学生	8月1日(火)~9月8日(金)	9月16日(土)
曹候補士		
2等陸海空士	男子	通年実施 受付時に通知
	女子	8月1日(火)~9月8日(金)

各種説明会...7月23日(日)、午前10時~午後3時
 (会場:熊谷募集事務所)

自衛隊生徒説明会...8月3日(木)、午前10時~午後1時
 (会場:熊谷基地)

資格...日本国籍を有し、平成19年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男女(募集種目により、受付開始日及び年齢制限が異なります)

問合せ...自衛隊埼玉地方連絡部熊谷募集事務所
 [〒360 - 0037 熊谷市筑波3 - 90 - 1
 国際ビル2F ☎048 522 4855]

問合せ...保健センター ☎33 2550

えびは背わたと殻をとり、フードプロセッサーにかけるか、包丁で細かくたたいておく。長いものは粗みじん切りに、青じそもみじん切りにする。
 アスパラガスは、はかまをとって、4cm長さの斜め切りにし、しいたけは半分は切りに、ゆでておく。
 とAを混ぜ合わせ、小判型にする。
 フライパンに油を熱し、を焼く。焼き上がったら、食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。
 をしょうゆで調味し、のハンバーグに添えて、かつお節をのせる。

【材料(4人分)】
 えび(ブラックタイガーなど) : 240g(中6尾)、長いも : 200g、青じそ : 8枚、A(しょうが汁 : 小さじ2、片栗粉 : 大さじ2、卵 : 1個、塩 : 小さじ2分の1)、油 : 小さじ2、アスパラガス : 60g、生しいたけ : 2枚、しょうゆ : 大さじ2分の1、かつお節 : 大さじ1

【作り方】



えびの和風ハンバーグ

1人分の栄養価
 エネルギー : 135kcal
 塩分 : 1.3g

今月の
プラス1品
 No.24

食生活改善推進協議会提供