上里町民ゴルフ大会 参加者募集

日 時/4月27日(日)

午前7時~

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/①参加費 3,000円

(パーティー費含む・申込時に集金)

②プレー費 9,000円

(ゴルフ場フロントで精算、ソフトド

リンク・食事・カート代含む)

賞 品/優勝ほか賞品多数

申 込/日時…3月23日(日)、午前10時~午後2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

(作り方)

…大さじ2、

しょうゆ・みりん…各大さじ1

①芽ひじきは水に5分つけてもどす。 にんじんは皮を

むいて千切り、ほうれ

ん草は3㎝長さに、

こんにゃ

し込み時に連絡)

3月1日出~7日金は 『平成20年春季全国火災予防運動』 期間です

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

~3つの習慣・4つの対策~

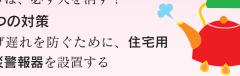
◆3つの習慣

- ①寝たばこは絶対やめる!
- ②ストーブは、燃えやすいものか ら離れた位置で使用する!
- ③**ガスこんろ**などのそばを離れる ときは、必ず火を消す!

◆4つの対策

- ④逃げ遅れを防ぐために、住宅用 火災警報器を設置する
- ⑤寝具や衣類からの火災を防ぐた めに、**防炎品**を使用する
- ⑥火災を小さいうちに消すために、 住宅用消火器等を設置する
- ⑦お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣 近所の協力体制をつくる

~火は見てる あなたが離れる その時を~



問合せ 上里町役場総務課庶務係

[35-1234内3222]

問合せ…保健センター

☎33−2550

こんにゃく、

③ボウルにAの材料を混ぜ、 ②なべにたっぷりの湯をわ えて和える。 たらざるにあげて粗熱をとる くは細切りにする。 ほうれん草の順に加え、 か 水気をよくきった②を加 芽ひじき、にんじん ひと煮立ち

材料

草::100g 芽ひじき (干) (4人分) : 10 こんにゃく…60g に ひじきの h A 40 g

ごま和え

◆1人分の栄養価

イエネルギー:53kcal 塩 分 $: 0.8 \, g$



食生活改善推進協議会提供

この広報は再生紙を使用しています。

(黒すりごま

ほう

n



3月号 (No.466) © 平成20年2月29日発行 上里町 〉編集 上里町役場総務課庶務係 〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地 ◆上里町役場電話·FAX番号

☎ 35—1221代 FAX 33-2429

[上里町ホームページ]

http://www.town.kamisato.saitama.jp