

# 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／町内在住勤務の方

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]



## 3月1日(土)～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、**防災品**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：保健センター ☎33-25550]

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

### 〔作り方〕

〔材料(4人分)〕  
芽ひじき(干)：10g、にんじん：40g、ほうれん草：100g、こんにゃく：60g、A(黒すりごま：大さじ2、しょうゆ・みりん：各大さじ1)



### ひじきの ごま和え

#### ◆1人分の栄養価

〔エネルギー：53kcal〕  
〔塩分：0.8g〕



今月の

プラス  
1品

No.32



食生活改善推進協議会提供



広報  
かみさと

この広報は再生紙を使用しています。



3月号 (No.466) © 平成20年2月29日発行  
▷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>