

農業用施設からの油流出 事故をなくしましょう

問合せ先 農林課農林振興係
☎内線 223

近年、県内において農業用施設からの油流出事故が相次いで発生し、一部河川や水田への流れ込みにより農作物などへの被害が発生しています。

油流出事故は環境汚染につながるばかりでなく、その回収が大変困難で、生態系に悪影響を与えてしまいます。

日ごろから油漏れなどの点検を徹底し、適正な管理に努めましょう。特に加温時期前後には加温機や配管などの点検を徹底しましょう。

第14回長崎県障害者スポーツ大会

申込・問合せ先 福祉事務所障害福祉係
☎内線 156

〔日時〕

5月25日(日) 午前9時40分～

〔会場〕

長崎県立総合運動公園陸上競技場ほか

〔主催〕

長崎県・長崎県障害者スポーツ協会

〔申込期限〕

12月27日(金)

※期限後の申し込みは受け付けられませんのでご注意ください。



あなたの健康お手伝いします

暴飲暴食に注意しましょう

●問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

年末年始は普段よりも外食や高カロリーな食事が続き、暴飲暴食しやすい時期です。自分の食事内容を振り返り、バランスの取れた食事を心掛けることが大切です。体重の変化がないように注意して健康な食生活を送りましょう。

●食べ過ぎないためのポイント

- ・エネルギーの低い野菜やきのこ、海藻を取り入れ、先に食べる。歯ごたえがあり、食物繊維が豊富に含まれているので満腹感を得やすくなります。
- ・だしや香味料を生かし、薄味に調理する。濃い味付けにすると、ごはんが進み過食や塩分の摂り過ぎにつながります。しっかりとだしを取り、酢やごま、柑橘類などを取り入れてみましょう。
- ・調味料の使い方に注意する。せっかく野菜をたくさん食べても、マヨネーズやドレッシングをかけ過ぎると、油の摂り過ぎになります。使い過ぎに気を付けましょう。

～野菜は1日小鉢5皿食べましょう～

●ゆで干し大根のごまあえ

1人分栄養量：エネルギー 70kcal
たんぱく質 1.0g/ 脂質 1.0g/ 食物繊維 2.8g/ 塩分 0.7g

【材料】4人分

- ・ゆで干し大根(乾燥) 25g
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/2本
- ・薄口しょう油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・すりごま 大さじ2



【作り方】

- ①ゆで干し大根はぬるま湯にもどし、軽くゆで、食べやすい長さに切る。きゅうりは千切り、人参は千切りにして下ゆでする。
- ②ボウルに調味料、すりごまを入れ、食材と混ぜ合わせる。

車検
Speedy Value Safety

45分のスピーディー車検

105項目の安心点検!!

	軽自動車	小型自動車	中型自動車	大型自動車
車検基本料	9,800円			
登録代行料	無料!!			
法定費用	34,070円	45,340円	53,540円	61,740円
合計	44,360円	55,630円	63,830円	72,030円

登録代行料 **0円**

車購入
3円/0引

車検予約
3円/0引

合計で
6円/0引

オイル交換
永久無料

ピットブラザーズ 204号線・平戸大橋すぐそば
平戸市田平町小手田免1255-1
(有)ニシ・マイカーセンター
営業時間/午前9時～午後8時
年中無休

☎0120-751-741

耳鼻いんこう科・アレルギー科

幸せ、それは健康

医療法人 陽迎堂 **武部病院**

	診療時間	月	火	水	木	金	土
外科・内科・整形外科・リハビリテーション科	8:30~12:30 16:00~17:30	○	○	○	休診	○	休診
脳神経外科	8:30~12:30 14:30~17:30	○	休診	○	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科・アレルギー科	8:30~12:30 14:30~17:30	○	○	○	休診	○	休診

併設: 通所リハビリテーション(デイケア) グループホームたけへ

松浦市今福町北免2091番地1
電話: 0956-74-0007
駐車場: 25台可

ホームページ **武部病院** 検索 クリック

その他のお知らせ

無料法律相談会を実施します

問合せ先 大村さくら法律事務所
 ☎0957-47-9177
 ☎0957-47-9188

法律に関する無料相談会を開催します。相談する人は事前に電話で予約してください。

【日時・場所】

- ・12月5日(木) 午前11時～午後5時
市役所3階小会議室
- ・12月19日(木) 午後1時～5時
市役所5階教養室
- ・12月26日(木) 午前10時～午後5時
市役所3階小会議室

【主催】 大村さくら法律事務所

【予約】 総務課行政係(内線321)

中小企業経営者の皆さんへ

相談・問合せ先 長崎県中小企業再生支援協議会

☎095-811-5129

中小企業再生支援協議会は中小企業の再生に向けた取り組みを支援する公的機関です。売上低迷・利益率ダウンなど業績悪化に伴い経営の先行きに不安を感じたらご相談ください。

※融資斡旋や資金貸付は行っていません。

平成25年度狩猟免許試験(わな猫)

問合せ先 県北振興局農業企画課

☎0956-41-2033

【試験種目】

わな猫免許

【試験日】

1月19日(日)

【会場】

佐世保市労働福祉センター

【受検資格】

20歳以上で、覚せい剤などの中毒者でない人。狩猟免許の取消などの処分を受けた人は、処分の日から3年以上経過していること。

【申請手数料】

5,200円

(ほかの狩猟免許所持者は3,900円)

※県の証紙を添付

【申請期限】

12月20日(金)

【提出先】

県北振興局農林部農業企画課

〒8509-6325 佐世保市吉井町大渡80

【その他】

- ・一次・二次試験は同日実施。二次試験は一次試験に合格した人のみ。
- ・申請書は、農林課、福島・鷹島支所地域振興課に置いてあります。
- ・試験のための講習会が開催されます。受講を希望する人は、県猟友会(☎095-822-7213)へお問い合わせください。

HIV(エイズ)検査を受けてみませんか

問合せ先 県北保健所健康対策班

☎0950-57-3933

12月1日は世界エイズデーです。今年「恋愛の数だけHIVを語ろう」をテーマに全国で啓発活動が展開されます。

県北保健所でも希望する人に匿名・無料でHIV検査を実施しています。

予約制ですので、必ず電話にて事前にお申し込みください。

【検査日】

・通常検査

月曜～金曜(要予約)

午前9時～午後5時

・夜間検査

第1月曜日(要予約)

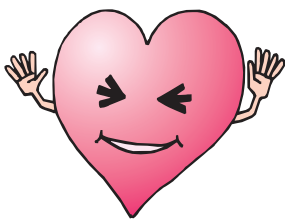
午後5時30分～7時

【検査項目】

エイズ、クラミジア、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体

【結果】

2週間後以降に保健所で面談にて説明します。



過払金 返還請求!

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。(取り戻した過払金の中から20～25%をいただくのみです。)

西九州総合法律事務所
 佐賀県弁護士会所属
 弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

相談無料 秘密厳守

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合検索



http://nishi9kabarai.com/



要電話予約

☎0954-27-8056

受付(月～金) 9:00～12:00 13:00～18:00
 佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26