



“社会を明るくする運動”を支える「愛の資金」にご協力  
いただきありがとうございました。

橋北地区では 96,900円のご協力をいただきました。



## みんなで楽しく うたって元気!!!

一般対象

前回も大変好評でした。ハンドベルを使ったり、歌ったり、笑ったり。気分がリフレッシュしますよ!

日時: 9月15日(木) 13:30~15:00

場所: 橋北地区市民センター2F 会議室

内容: 先生の生伴奏で、童謡、唱歌、流行歌まで楽しく歌います。

講師: 梶原 喜久子 さん(おたまじゃくしの会)

持ち物: 飲み物、動きやすい服装でお越しください。

定員: ありません。当日直接お越しください。



参加費無料です。  
歌詞カードをご用意  
します。初めての方も  
お気軽にご参加  
ください!

## 振り込め詐欺にご注意ください!

県下で、市役所等の職員を名乗り、「年金の支払いがある。今すぐ県庁に行って手続きをしてください」と電話があり、「行けない」と言うと、「近くにうちの がいるので、お宅に行かせます」と言われ、自宅に来た男にキャッシュカードを騙し取られて、現金を引き出される事件が連続して発生しています。

このような不審な電話等があった場合、すぐに#9110(警察総合相談)又は最寄りの警察署(四日市橋交番 TEL:353-9054)に相談してください。緊急の場合は、110番通報してください。

## 新築・増築の家屋調査にご協力ください。

平成23年1月2日以降に家屋を新・増築されたお宅へ、市役所資産税課職員が家屋調査にお伺いします。この調査は、来年度の固定資産税等の課税の基礎となります。市職員は、身分証を持っていますので、確認の上調査にご協力をお願いします。

また、売買・相続・贈与などにより未登記の家屋の所有権を移転する場合は、変更申請が必要となります。家屋を取り壊した場合もご連絡いただきますようお願いいたします。

担当 資産税課家屋係 TEL 354-8135、354-8138



## 全国規模の「人権学習研修会」参加者へ 参加費などの助成があります

市では、次の人権に関する学習会(「日本女性会議2011松江」)の参加者に対し、下記のとおり参加費などの一部を助成します。(ただし、全額自己負担する場合があります。)

- ◆ 助成対象: 市内に在住、または通勤 通学する人で、人権に関する学習会に参加する人
- ◆ 助成額: 市の交付要綱に基づき、参加費・交通費・宿泊費の1/2(学生の場合は4/5)
- ◆ 申込方法: 9月30日(金)までに、申請書を郵送か直接、〒510-0085 諏訪町2-2 総合会館7階 人権センターへ。申請書は同センターへ請求するか、人権センターホームページ(<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/jinken/>)からもダウンロードできます。
- ◆ 問い合わせ: 人権センター(TEL 354-8609、FAX 354-8611 日・祝日休館)へ

日本女性会議2011松江

日時 10月14日(金)~16日(日)

場所 島根県松江市(くにびきメッセほか)



## ゴーヤ料理教室 好評でした!

7月29日(金)橋北地区市民センター調理室において「ゴーヤ料理教室」が開催されました。好評だったメニューのひとつ「ゴーヤのキッシュ」のレシピを紹介します。

材料(4人分)

豚もも肉... 80g 塩こしょう... 少々  
ゴーヤ... 1/2個 サラダ油... 大さじ1  
玉ねぎ... 1/2個 パイシート... 2枚

【キッシュ生地】

生クリーム... 100cc  
粉チーズ... 25g  
卵... 1個  
塩こしょう... 少々

作り方 (パイシートは解凍しておく)

豚肉は1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。

ゴーヤは縦半分にして種の部分をスプーン等でくりぬいて薄く切り、塩少々(分量外)でもみこんだ後、2分位さっと茹でる。

豚肉、玉ねぎ、ゴーヤをサラダ油で炒め、塩こしょうで味を調える。

パイシートを器にぴったりと敷き詰めフォークで穴をなるべくたくさん開ける。

パイシートをひいた生地を、うっすらと焦げ目がつくまで空焼きにする。

キッシュ生地材料を混ぜ合わせた後に を入れ、 に流し入れる。

グリルで上下弱火8分 ホイルをかぶせてさらに10分焼く。

焼きあがったら器から出して切り分ける。

