



情報コーナー

寄附ありがとうございました
(敬称略)

基山町育英資金貸付基金へ

[一般寄附]

基山町ゴルフ協会 80,000円

基山町社会福祉協議会へ

[一般寄附]

・絵手紙サークル 2,964円

・中山身語正宗学院 89,360円

[香典返し]

・吉住 尚昭 けやき台1丁目
(亡 荒木 義房)

・池田 フミ子 けやき台4丁目
(亡 実)

・藤田 広子 黒目牛 (亡 和雄)

・大久保 忠 丸林西 (亡 十三夫)

・熊本 三恵子 上原 (亡 清彦)

・水田 朝弥 高下一丁目 (亡 一美)

・松野 文子 金丸 (亡 利幸)

・長家 接子 きやま台3丁目
(亡 昭男)

・川又 久男 川東 (亡 キヨ子)

・天本 則子 宮前 (亡 憲利)

・林 康弘 城戸引地 (亡 フサコ)

・難波 一枝 南高島5丁目
(亡 典保)

・川中島 幸子 白坂下 (亡 隆司)

編集後記



出会いもあれば別れもあり、楽しいようで悲しい春。私もこの春から基山町役場職員として入庁し、今回から広報きやまを担当します。今後、イベントなどでカメラを持った長身女子を見かけたら、ぜひ声をかけてください。これからよろしくお願ひします。(K)

会員募集

主婦の広場

輝く女性になるために、ちょっと教養のある井戸端会議をして自分自身を磨きませんか。

日時 毎月第3月曜日 午前10時～12時 ※第1回は5月15日(月)

場所 基山町民会館1階会議室

年会費 1,000円

申込み締切 4月30日(日)

申込み・問合せ先

主婦の広場 平野 美知子

☎ 92-5021

航空検定受験対策講座

有明佐賀航空少年団

5月27日(土)、第8回航空検定が基山町(佐賀県会場)で行われます。それに伴い、同会場で受験対策講座を開催します。

日時 5月14日(日)

① 3級…午前9時～12時

② 2級…午後1時～4時

③ 1級(2級合格者のみ)

…午後4時～8時

場所 基山町民会館1階会議室

受講料 無料

持参するもの 各級の問題集

※航空検定とは、パイロット、客室乗務員、整備士等の航空に関する検定試験です。年に2回開催(5月・11月)

※11月までに1級合格者を対象としたグランド・インストラクターの講習会を開催する予定です。

問合せ先

有明佐賀航空少年団 検定部長
坂口 英一(検定試験監督兼講師/
航空検定1級取得)

☎ 92-2590

☎ 090-1199-9841

大興善寺 第7回つつじ祭り音楽祭

基山町文化協会サークル Mサウンド

大興善寺音楽祭2017の一環として、第7回つつじ祭り音楽祭を開催します。今年開創1300年を迎えた大興善寺に、日本人女性初の二胡プロ奏者の西村 美和さんを迎えてコンサートを開催します。観覧は無料です。ぜひご来場ください。

日時 4月29日(土・祝) 午前11時30分～午後2時(2部構成)

場所 大興善寺本堂(雨天決行)

問合せ先

・基山町文化協会サークル Mサウンド

代表 松本 和治

☎ 090-4778-6599

・大興善寺 ☎ 92-2627

多重債務の無料相談会

財務省

借入れやローンの返済にお悩みの方々から、債務整理や家計の見直し等について相談員が面談に応じます。事前にお申し込みください。

日時 4月26日(水) 午後1時～3時30分

場所 佐賀財務事務所(佐賀市駅前中央3丁目3番20号)

問合せ先

財務省 福岡財務支局 多重債務相談窓口

☎ 092-411-7291

月～金曜(年末年始及び祝日を除く) 午前9時～午後5時

※電話による無料相談は常時受け付けています。

最近、夫婦で会話をしていますか？ 自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？夫婦が本音で話せる魔法のシートを使うと、すんなり話ができて、2人の仲も深まります。楽しく真剣に、これからの2人のこと、家族のことを話してみましょう。シートは、内閣府男女共同参画局ホームページに公表されています。
※問合せ先 まちづくり課 協働推進係 ☎92-7935

これならできる！2人のEASY家事IDEA

～簡単なのに、パフォーマンス力抜群な家事アイデアをご紹介～

2人で「パラレル家事」

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ（例：料理×食卓準備、掃除×お風呂）を決めておくとスムーズに片付きます。

余分な家事は「断捨離」

立派な料理が作れなくても、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化など日々の暮らしを見直し、減らせるものを考えましょう。

「他人と比べない」

ついつい他人の家族がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見てもわからないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生むので、気をつけましょう。

今月の料理 ～生活習慣病予防普及講習会より～



カルシウムは、骨・歯の形成、神経の刺激伝達、血液凝固、筋肉の収縮、酸素の活性化等の生理作用があり、牛乳、乳製品、小魚、大豆、野菜、海藻類から摂取することができます。さらにビタミンD（魚、きのこ類、卵黄に多く含まれる）と一緒に摂ると、カルシウムの吸収率があがります。カルシウムは骨粗しょう症や様々な疾病予防に欠かせない栄養素なので、毎日の食事で上手に摂りましょう。

鮭とチーズのコロッケ

材料（4人分）	
ジャガイモ（男爵）	550g
牛乳	1/2 カップ
甘塩鮭	1切れ(75g)
クリームチーズ	80g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
卵	1/2 個
パン粉	30g
揚げ油	適量

エネルギー…338kcal
たんぱく質…11.6g
脂質…17.2g
カルシウム…65mg
塩分…0.8g

- ① ジャガイモは皮をむいて、4～6等分にし、水にさらす。
- ② 鍋に水気を切ったジャガイモと水を加え、ふたをして火にかける。ジャガイモが煮えたら煮汁を捨て、牛乳を加え、中火で煮込む。竹串が通るくらい柔らかくなったから火を止めて、マッシャーなどでつぶし、塩・こしょうで味付けをしたら粗熱をとる。
- ③ 甘塩鮭はフライパン又はグリルで焼き、粗熱がとれたら皮と骨を除き、身をほぐす。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、8等分にし、真ん中にクリームチーズをのせて俵型にする。
- ⑤ 薄力粉→卵→パン粉の順に衣をついたら、170℃の油で2～3分、きつね色になるまで揚げる。

ゴボウとレンコンの粒マスタード和え

材料（4人分）	
ゴボウ	100g
レンコン	80g
赤パプリカ	40g
コーン（缶詰）	20g
粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1

エネルギー…64kcal
たんぱく質…1.3g
脂質…2.8g
炭水化物…9.1g
塩分…0.2g

- ① ゴボウは長さ5cmの千切り、レンコンは厚さ3mmの薄切りにし、酢水にさらす（長くさらしすぎない）。パプリカは1cmの角切りにする。
- ② ゴボウ、レンコンは3～5分程度茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、ゴボウ、レンコン、パプリカ、コーンを和える。

※問合せ・献立レシピは

基山町保健センター ☎92-2045 ☒92-2148