

秋の交通安全県民運動を実施します ～守ろう交通ルール高めよう交通マナー～

9月21日(木)から30日(土)までの10日間は、秋の交通安全県民運動期間です。また、9月30日(土)は、「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。

この運動は、広く県民の皆さんに交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけていただくとともに、県民の皆さん自身による道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、日没時間が早くなり始める秋季における交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

期間中は、特に次のことに注意して、交通事故の防止に努めましょう。

- ・夕暮れ時や夜間に歩いたり、自転車に乗ったりするときは、反射シール等を着用しましょう。また、夜間に自転車に乗るときは、ライトを必ず点灯しましょう。
- ・車に乗るときは、後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しましょう。
- ・飲酒運転は絶対にしないようにしましょう。
- ・車を運転するときは、前方に注意して車間距離を保ち、追突事故の防止に努めましょう。

夕暮れ時の早めのライト（前照灯）点灯運動を実施します

10月1日(日)から12月31日(日)までの3か月間は、夕暮れ時のライト(前照灯)点灯運動期間です。

秋から年末にかけて、夕暮れから日没までが急速に早まる時間帯は、児童・生徒の下校、勤務先からの退社、買い物等により「車と人」の動きが重なり合うことや、視認性の低下などの要因により、交通事故が増加する傾向があります。この運動は、車が早めにライト(前照灯)を点灯することで「車と人」がお互いを早めに気づくことにより、交通事故の防止を図ることを目的としています。

期間中は、特に次のことに注意して、交通事故の防止に努めましょう。

- ・午後5時からライトを点灯しましょう。
- ・ライトはハイビーム(上向き)が原則です。前車や対向車があるときは、ロービーム(下向き)にするなど、こまめに切り替えましょう。

※問合せ先 佐賀県交通対策協議会 ☎0952-25-7060

JICAボランティア秋募集

JICA

「青年海外協力隊」「シニア海外ボランティア」の秋募集が実施されます。この期間に合わせて、制度についての説明や元ボランティアの体験談・活動紹介を行う「体験談&説明会」が各県で開催されます。世界には、あなたの技術や経験を必要としている人々がいます。求められる技術や語学レベルは要請によって様々です。ぜひ JICA ボランティアに参加しませんか。

募集期間 9月29日(金)～11月1日(水) 正午
※詳細は JICA ホームページ(<http://www.jica.go.jp/volunteer/index.html>) をご覧ください。

申込み・問合せ先
国際協力機構九州国際センター(JICA九州) 市民参加協力課
☎093-671-6311
まちづくり課 協働推進係(役場2階)
☎92-7935

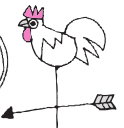
全国一斉!法務局休日相談所の開設について

佐賀地方法務局

佐賀地方法務局では、「全国一斉!法務局休日相談所」を開設し、相続登記、境界、人権等に関する相談にお答えします。相談は無料で、秘密は厳守されます。当日は、講演会や説明会も開催しますので、お気軽にお越しください。

日時 ①相談:10月1日(日)午前10時～午後3時、②講演会(講師 公証人 古賀 健一氏による「相続と遺言」):同日 午前10時～11時、③説明会(講師 法務局職員による「法定相続情報証明制度」):同日 午前11時～11時30分 ※それぞれに事前予約が必要です。**場所** 佐賀市保健福祉会館(ほほえみ館)4階(佐賀市兵庫北3丁目8-36)
予約・問合せ先
佐賀地方法務局総務課
☎0952-26-2149

情報コーナー



「公証週間」における公証相談所の開設について

佐賀公証人合同役場

日本公証人連合会では、公証制度の普及を図るため、10月1日(日)～7日(土)を「公証週間」として設定しています。佐賀県公証人会では、無料相談を実施しますので、お気軽にご利用ください。

日時 10月2日(月)・6日(金) 午前10時～午後4時 **場所** 佐賀公証人合同役場(佐賀市駅前中央1丁目5番10号 朝日生命ビル7階)
相談内容 遺言の作成に関する事項、金銭・土地建物の貸借、老後の財産管理(任意後見)、離婚に伴う子の養育費及び財産分与等の各種契約に関する事項 **相談対応者** 公証人
問合せ先 佐賀公証人合同役場
☎0952-22-4387

編集後記



いよいよ来週の土曜日(23日)に迫った御幸祭!会場となる荒穂神社では、餅まきや町の各地区の方々によるさまざまな民俗芸能が行われます。25年前は獅子の迫力に泣いていた私。今年はカメラマンとして参加します。(K)

寄附ありがとうございました

(敬称略)

基山町社会福祉協議会へ

[香典返し]

- ・鳥飼 善治 鎌浦 (亡 善人)
- ・原 芳子 東町下 (亡 五三)

9月1日(金)スタート!

★ 基山町の暮らし応援ローカルメディア 「大字基山」

基山町の子育て世代である編集部メンバーが、基山町の暮らし情報を中心に、生活圈である鳥栖や小郡など周辺地域の情報も発信していきます。大字基山編集部は、平成29年度基山町まちづくり基金事業補助金の支援を受けています。詳しくはホームページへアクセス! HPはこちら <https://ooaza.com/>



今月の料理 ～糖尿病予防の食事～

なぜ、野菜を先に食べるといいと言われるのでしょうか?

- ◎野菜(食物繊維)を先に食べると、食後の血糖値上昇を抑えるインスリン(血糖値を下げる体内で唯一のホルモン)を無駄づかいしなくて済みます。
- ◎野菜に多く含まれる食物繊維が水分を吸収して膨らむ性質があるので、満腹感を感じやすく、食べすぎを防いでくれます。

鮭のアクアパッツァ



材料(4人分)

鮭	4切れ
ミニトマト	8個
殻つきあさり	90g
アスパラガス	40g
しめじ	80g
ニンニク	12g
白ワイン	大さじ4
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2
パセリ	少々
水	1/2 カップ

エネルギー...143kcal
たんぱく質...14.8g
脂質...6.1g
塩分...0.8g

- ①あさは塩水につけて、砂抜きをする。鮭に塩(分量内の一部を使用)をふり、水分がでてきたらペーパーで拭きとる。ミニトマトは半分、ニンニクはみじん切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。アスパラガスは根元から1~2cm切り落とし、根元から5cm程皮をそぐようにむき、3~4cmの長さに切る。パセリは細かくちぎっておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を両面焼く。
- ③ニンニクを加え、香りが出たらミニトマト、あさり、アスパラガス、しめじ、白ワイン、水を加える。沸騰したら、蓋をして弱火で5分加熱する。
- ④スープを味見して味が薄ければ塩、こしょうを加える。
- ⑤皿に盛り付け、パセリを散らす。

オクラのとりりコンソメスープ



材料(4人分)

オクラ	60g
タマネギ	80g
ニンジン	30g
顆粒コンソメ	大さじ1弱
こしょう	少々
水	400ml
塩	適量

- ①オクラは塩で板ずりをし、うぶ毛をとり洗った後、小口切りにする。玉ねぎは1cm角、ニンジンは0.5cm角に切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰したら、タマネギとニンジンを加える。
- ③タマネギとニンジンに火が通ったらコンソメとこしょうを加え、最後にオクラを加えて火を通す。

エネルギー...19kcal
たんぱく質...0.6g
脂質...0.1g
塩分...0.6g

野菜を先に食べないと、血糖値が一気に上昇し、インスリンを多く使ってしまいます。野菜から先に食べる習慣を身につけましょう!



※問合せ・献立レシビは、基山町保健センターまで ☎92-2045 ☎92-2148

有料広告



佐賀県地域産業支援センター登録専門家

行政書士吉田法務事務所

外国人の方の在留資格取得許可、帰化許可をはじめ、旅館営業許可、建設業許可など、行政機関への各種許認可の申請手続きの代行を承ります。

基山町宮浦486-153 TEL 0942-92-7067 ホームページ <http://saga.blue/>