

「食」で私もみんなも元気！ かぶの和風マリネ ～ごまの香りがアクセント～

【材料】 （1人分） ・かぶ 50 g ・赤ピーマン 10 g ・塩 0.2g 〔ごま油 3 g〕 ★〔酢 5 g〕 〔こしょう 少々〕	【作り方】 ① かぶは薄いくし切り、赤ピーマンは種わたをとり千切りにする。 ② ビニール袋に1の野菜と塩を入れて揉む。 ③ 揉んで出た水分をきり、★の調味料で和える。 ☆1人分の栄養価☆ エネルギー 42kcal たんぱく質 0.5g 脂質 3.1g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 0.2g
---	---

旬の食材を使ったレシピです。かぶは血糖値の急な上昇を防ぐ食物繊維が豊富です。火を使わずビニール袋で揉むだけで簡単に作れますので、ぜひお試しください。

おくたま食育上手！ホムページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

各種相談

【消費者相談】

「1人で悩まず、まずは相談してみませんか？」

〔日時〕 5月16日（水）

午前10時～正午

〔会場〕 福祉会館会議室A

〔相談専門員〕

元東京都消費生活総合

センター相談員

〔費用〕 無料

※問い合わせは、観光産

業課 ☎83-2295

【弁護士による ふくし法律相談】

遺産相続、遺言書作成、

成年後見・任意後見制度

利用、権利侵害などの法

律問題でお困りの高齢者

や障がい者、そのご家族

を対象として、弁護士が

無料で相談に応じます。

秘密は厳守されますの

で、お気軽にご相談くだ

さい。

福祉保健課

【多摩パブリック 法律事務所による 「不安を安心に」 無料法律相談会】

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的かけ込み寺」として、東京弁護士会による支援のもと設立された都市型公設事務所です。

この度、創立10周年を記念して、弁護士による無料法律相談会を行います。

〔日時〕

6月13日（水）

① 午後1時30分～

② 午後2時30分～

③ 午後3時30分～

*各回50分

〔会場〕 福祉会館会議室

予約の受付は5月30日

（水）午前8時30分～とな

ります（定員3組になり

次第締め切り）。

※申込み・問い合わせは、

福祉保健課

☎83-2777

お金のトラブル、不動産

関係、相続、離婚、成年

後見、事業者向け法務、

労働問題、刑事事件、債

務整理など幅広い種類の

案件を取り扱っています

ので、お気軽にご相談く

ださい。

す。

6月15日（金）

午後5時～午後9時

6月16日（土）

午前10時～午後4時

*1枠30分

〔会場〕 多摩パブリック

法律事務所（立川市）

〔定員〕 84名

〔予約受付〕 5月28日（月）

から受付開始（定員にな

り次第締め切り）

〔受付時間〕 午前9時30分

から午後7時まで（土日

祝は除く）

※予約・問い合わせは、

多摩パブリック法律事務

所 ☎042（548）

2450

*事前予約制

☎83-2777

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談

食育・各種相談