



じめじめした梅雨入りの時期がきました。みなさん体調はいかがですか？

さて、相田支部行事のお知らせです！！

医療生協相田支部は「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」を目標に今年もみなさんと一緒に頑張りたいと思います。

本年度最初の学習会を開催いたします。ぜひ、誘い合って参加してください。

「ゴミの分別・減量・リサイクル」

1. 日時 7月9日（水）10：00～11：30
2. 場所 安ふれあいセンター
3. 講師 広島市出前講座
広島市環境局環境政策課より
4. 参加費 無料※

※資料準備の関係で、事前に参加希望をご連絡ください



「これは何ゴミ？」と、考え込む時はありませんか？

この度、「広島市出張出前講座」を開催します。

正しい分別の仕方、環境を守りつつゴミを減量させること。リサイクルへの取り組みなど、広島市が直面する課題と実情を学び、ひとりひとりが出来る事を一緒に考えてみませんか。

独居世帯のサポート制度の紹介や、分別のための資料も充実した内容です。是非ご参加ください。（健康まちづくりセンター：879-8124）

※ 6月28日は広島医療生協の第66回「総代会」があります。
会場は、佐東公民館です。総代さん参加よろしくお願いします。

○ 班会開催のお知らせ

- スマイル班・・・松ヶ丘集会所で茶話会しています。
- 薫女子会班・・・先日は石内の「神庭の枝垂れ桜」を観にいきました。
- ハナミズキ班・・・吹き矢の班です。肺活量が養われます。
- 椿班・・・7/2、機関紙の仕分けとレクです。
- メリーゴーランド班・・・優しいストレッチと脳トレをしています。

医療福祉生協の情報誌「COMCOM」 5月号より
～すこしお料理～



糸こんにゃくの炒め煮 [調理時間：10分]

栄養価(1人分) エネルギー 94kcal | たんぱく質 2.9g | 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)
糸こんにゃく・・・1袋 (200g)
にんじん・・・1/2本 (75g)
油揚げ・・・1枚 (20g)
ごま油・・・小さじ1
だし汁・・・200ml
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1

作り方
1 糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。にんじんは縦半分に切る。油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
2 小さなフライパンにごま油を熱し、1を入れて中火で3分ほど炒める。
3 2に(A)を加えて中火で3分煮る。

ポイント
価格が安定した節約食材を使用。ごま油の風味と、だしを吸いやすい油揚げを使うことで、調味料の使用量を減らせます。

注意

修理サービス「トイレの詰まり、修理」のトラブルに注意!!

糸こんにゃくの炒め煮

簡単・時短の「すこしお」献立を提案します。

【事例】 自宅のトイレが詰まり、ネットで調べた業者に修理を依頼した。サイトには安価な作業料金が書いてあった。詰まりは解消したが、作業料金が高額だった。

何か相談したいことがあれば、
広島医療生協居宅介護支援事業所（☎879-1870）
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

- 広告には基本料金しか表示されていないケースがあるので、事前に出張費や夜間料金、見積作成料などの別途料金の有無を確認するようにしましょう。
- 請求額に納得できない場合は、後日納得する料金で支払う意思がある事を示しつつ、その場での支払いは断り、最寄りの消費生活センターなどに相談しましょう。
- 支払ってしまった後でも、広告等の表示額と実際の請求額が大きく異なるときは、クーリング・オフができる場合があります。