



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）

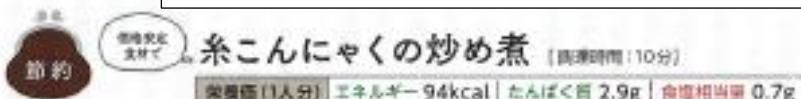
※6月28日は広島医療生協の第66回「総代会」があります。

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。
- 薰女子会班…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

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

A 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。にんじんは細冊切りにする。油揚げは横半分に切り、5mm幅に切る。

2 小さめの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!!

【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。