

が、要請をするからこそ、として収穫できるようにです。

【本二・一〇群】またハガキを要請かと言われるが、要請をするからこそ、として収穫できるようにです。

【本二・一二群】寒くなっています。風邪やインフルエンザにかかるため、特に五歳以上の高齢者は充分注意が必要です。

【本二・一五群】一年間の組合関連のスケジュールもかなりの日数になるが、ひとつひとつが今思つてきました。風邪やインフルエンザにかかるため、特に五歳以上の高齢者は充分注意が必要です。

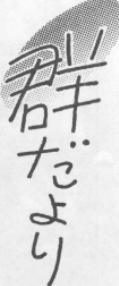
【本二・一五群】一年間会員も来年も開催されれば参加したいです。

【八広・二二群】予算要群、土建国保の補助金を毎月書いているが、要求が通るのか?

【八広・二二群】後継者対策部のボウリング大会もかなりの日数になるが、ひとつひとつが今思つてきました。風邪やインフルエンザにかかるため、特に五歳以上の高齢者は充分注意が必要です。

【八広・三〇群】来年度の群長について、一人の会員も来年も開催されれば参加したいです。

【押上・一八群】どうんづ書きましょ。



なるので、手を抜けない。
【押上・八】手際が良く、予定より早く出来上がり、楽しく試食しました。皆さん口々に美味しくできましたと好評で、早速家でも作ってみた。ヘルシーな料理、皆さんも是非お試しあれ。

皆さん主婦だけあって手際が良く、予定より早く出来上がり、楽しく試食しました。皆さん口々に美味しくできましたと好評で、早速家でも作ってみた。ヘルシーな料理、皆さんも是非お試しあれ。

盛りつけにもこだわって美しく
【主婦の会会長・吉田みち子】
十一月二十日(土)
すみだ中小企業センター
を会員二六人の参加で開

家でも作りましょう ヘルシークッキング

ナスのはさみ焼き

材料	4人分
ナス	4本
豚挽き肉	120g
長ネギ	20g
生姜	少々
塩	小さじ1
コショウ	少々
片栗粉	大さじ2
油	大さじ3
しおとう	1本
トマト	50g
サラダ菜	2枚
<ポイント>	*お好みで召し上がる

きゅうりの和え物

材料	4人分
きゅうり	1本
らっきょう漬け	7g
<ポイント>	*切って混ぜる
	*一日冷蔵



主婦の会コーナー



さつま芋ごはん

エネルギー	267cal
たんぱく質	4.2g
脂 質	0.6g
塩 分	0.6g

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② さつま芋は1cm角に切って、水にさらしておく。
- ③ 米を炊飯器に入れ、規定の水を加え酒 塩を混ぜる。
- ④ さつま芋をザルにあげ、水気をしきりて炊飯器に入れ混ぜずに炊く。
- ⑤ 炊き上がったらさつま芋が崩れないようにさっくり混ぜる。
- ⑥ 仕上げに黒ごまをふる。

<ポイント> *さつま芋はじっくりと加熱すると甘みが増します。

具沢山味噌汁

エネルギー	66.5cal
たんぱく質	3.3g
脂 質	2.4g
塩 分	1.1g

作り方

- ① 大根・人参はいちょう切りに切る。
- ② ごぼうはさがきに切る。
- ③ 里芋は一口大に切る。
- ④ 油あげは湯抜きして、短冊切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ大根・人参・ごぼうを入れ、火にかけ沸騰したらあくをとる。
- ⑥ 里芋・油あげを入る。
- ⑦ 味噌を溶き入れ味を整える。

<ポイント> *旬の野菜は、おいしさも栄養価も高くなります。いろいろな野菜を組み合わせて、一日350gを目安にしっかり摂るようにしましょう。

うれしい宿泊補助

土建国保に加入すれば年に1回、宿泊補助を利用できます。

4人家族なら

12,000円戻ります。

すみだ建築センターを利用しよう

協同組合すみだ建

築センターでは、法人・

個人決済、事業者・

登記、設立・変更登記、

経営相談と幅広い業種

サービスを行っています。

相談は無料ですので

ぜひご利用ください。

(墨田支部会館4階)

共同受注

建設工事の共同受注を行

お年寄りにやさしい手すりなどを設置

費用を負担するべきだ

し、吸うべきではない。

すべて禁煙にするべきだ

し、吸うべきではない。

すべて禁煙にするべきだ

し、吸うべきではない。

土建国保

本人・家族とも入院時全額負担(窓口負担)

家族も安心

本人が入院したとき給付金ができます

病院入院給付金

3,800円

~5,400円

(1日あたり)

カラダチェック!

土建国保なら基本健診補助

労災保険料

2,400円

※介護保険第2号被保険者(40歳~64歳)については、組合員・家族とも上記の月額に2,400円を加算します。

は晴天に恵まれ、秋晴れを流しました。墨田支部

東プロックチーム」とし

ても、楽しいレクリエ

ーションなども行っています。

組合員のみなさん、是非参加してください。

は江東支部と同様で「江

ショウ」なども行っています。

青年部は今回の中、みんなで楽しく汗

なスポーツイベント以外

で出場しました。昨年は

是非参加してください。

は江東支部と同様で「江

ショウ」なども行っています。

組合員のみなさん、是非参加してください。

は江東支部と同様で「江