

美味しく・健康

ヘルシークッキング

【主婦の会会長・吉田みち子】十一月十九日(土)「ヘルシークッキング」を会員・二人の参加で開



主婦の会コーナー



きれいに盛りつけてできあがり

催しました。講師には墨田区地域活動栄養士会の管理栄養士、青島さん、竹前さん、辻村さん三人を招いて行いました。今回は「冷えが気になる女性のためのレシピ」と題し、調理方法や食材で体をポカポカ温かくする工夫や、生活習慣病にも配慮した減塩、低カロリー、ヘルシーメニュー四品、「生薑入りくるみご飯」、「生鮭の野菜あんかけ」、「かぼちゃの和風ポタージュ」、「ゆで野菜のネギ油和え」を調理しました。中でも生薑入りくるみご飯は、細か

求人情報

LGSS・ボード
(株)ワールド企画
八広3-17-5
(5655) 3733
現場監督
(株)五十嵐繁勝工務店
八広5-25-4
(3613) 2834
基礎
(株)廣田工業
江戸川区一之江
6-15-25
(3674) 1279
防水
高橋工業
(6657) 1055

東墨田3-11-32
(6796) 5445
電気
(株)森山電気
京島1-38-1
1-11-21
(3610) 0099
内装・クロス
(株)アール・スペース
墨田1-11-4 1F
(3618) 0597
建具
(株)タカラサッシ工業
錦糸1-15-15
(3612) 4007
電気
(株)エースシステム
八広5-2-3
(6657) 1055

求職情報

左官
吉原 和秀
職長・衛生管理資格有り
(3619) 4338
塗装・管轄
佐久間 実
(3614) 82215

埼玉土建
草加支部より
型枠・鉄筋
(株)東京朝日ビルド
埼玉県草加市稲荷
1-1-1
048-924
3595

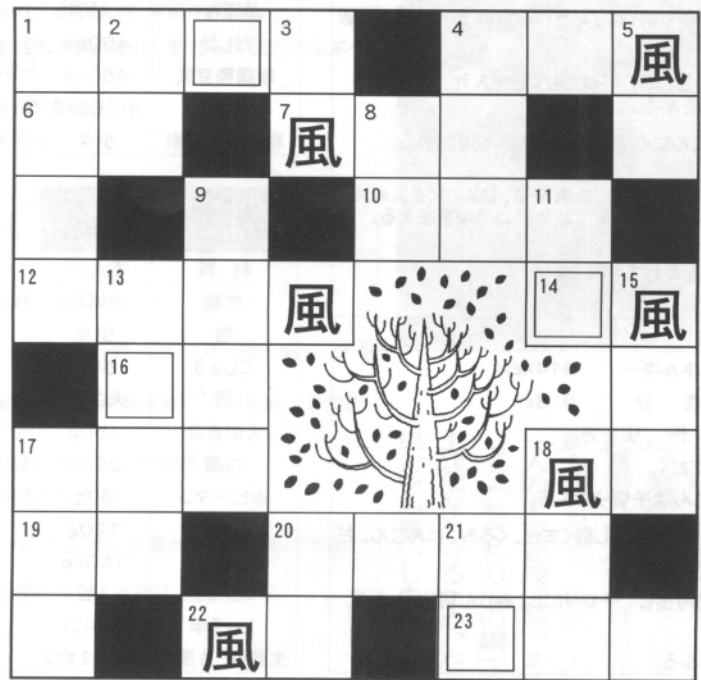
安全が優先

Kさん「鉄板12枚をクレインにて移動中、左手を添えていたところ、鉄板の間にすき間ができ、そこに指が入って、いたのに気づかず、クレーンを降ろし、親指が挟まり負傷。Fさん「電動ドリルで壁に穴を開ける際、金具にキリが当たり、反動でドリルが回転し、右手首を負傷。」

拡大状況表

分会	本所第一	本所第二	八広	押上	ひきふね	文花	立花第一	墨田	立花第二	直属	転入・転出	合計
拡大	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	転入	3
脱退	2	0	0	1	3	1	0	1	1	9	0	18
増減	0	0	0	-1	-3	-1	0	-1	-1	-8	転出	-15
人数	332	209	287	128	462	107	159	321	263	694	0	2962

《解き方》「風」は「カゼ」または「フウ」と読んでください。二重ワクの4文字をうまくならべると言葉ができます。それが答えです。答えのヒント・中の絵。



21 20 18 17 15 13 11 9 8 5 4 3 2 1 23 22 20
あり...には汗を出す穴
...新しい映画を上映す
荷物を上げ下げしま
す
「...のごとくなら
ぶ」とい
...計で風向きが分
かる
内職の...は安いね
自分自身
実力者ぞろい。
「...のごとくなら
ぶ」とい
...計で風向きが分
かる
荷物を上げ下げしま
す
新しい映画を上映す
あり...には汗を出す穴
ご飯です

頭の体操 効果

クロスワードパズル

ヨコの力ギ
階段を降りて...で
買物をする
冷たい風ですね
だいたい、おおよそ
花鳥...

14 母は...なので、い
つも着物を着ている

12 窓を閉めたはずなの
に、何だかスースー
する

10 乳幼児を育てること
と無理に連れて行くこ
と

17 贈物の箱などにつけ
て飾りにする

18 今日はいよいよ暴
音の旋律

16 無理に連れて行くこ
と

1 絶対の...
その廃棄物が問題に
なっています

2 堂々
サッカーは...オフ
で試合開始

3 『...又三郎』(宮
沢賢治)

5 無...大食
内職の...は安いね
自分自身
実力者ぞろい。
「...のごとくなら
ぶ」とい
...計で風向きが分
かる
荷物を上げ下げしま
す
新しい映画を上映す
あり...には汗を出す穴
ご飯です

携帯電話で仕事情報



QRコード
携帯電話で閲覧できる、東京土
建モバイル版ホームページから求
人情報へアクセスできます。左の
QRコードをカメラ付携帯電話の
バーコードリーダーで読み取り、
求人情報コーナーへ。求職中の方
は、ぜひ一度ご覧下さい。
ホームページや組合機関紙へ求
人情報掲載希望の方は、組合までご連絡下さい。

パソコンからは東京土建HPへアクセス!
<http://www.tokyo-doken.or.jp>

東京土建墨田支部ホームページ

「東京土建墨田支部」でクリック

東京土建墨田支部

検索

<http://www.doken-sumida.org/>

共済事由	件数	金額
疾病見舞金	12 件	3,034,000
死亡弔慰金	1 件	10,000
結婚・出産等祝金	17 件	460,000
合 計	30 件	3,504,000

みんなの
たすけあい
※今月の給付あり※

仕事のトラブル・家族
のなやみごとなど、法
律上の問題ならなんでも
弁護士が相談にのってくれます。
●毎月第三金曜日 ●午後一時
●組合事務所相談室

無料法律
相談



クロスワードパズルの答えが分かった方は 答・名前
・住所・土建しんぶんの感想をご記入の上、20日ま
でに葉書又はE-mailでご応募ください。抽選で
5名の方に図書カードをプレゼントします。
〒131-0032 墨田区東向島2-11-13
東京土建墨田支部 土建しんぶん係
E-Mail: info@doken-sumida.org



当選者&答・応募一八通
伊藤 智樹 さん
黒木 剛 さん
吉田 みち子 さん
田中 晴美 さん
大鐘 哲雄 さん