②にんにく・玉ねぎをすりおろす。

①にんにくは皮をむき、中心の芽を切り落とす。

④玉ねぎが色付きはじめたら、ざらめを加え炒める。

③フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。

⑥全体にとろみが付くまで炒め、器に盛れば・・・

⑤④に麦みそを加え、弱火で炒める。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healthmate recipe of this month

今月の食改さん

中濵 文子さん、脇田 ノリ子さん

今月のレシピ

にんにくみそ

【材料】
- □麦みそ／ 200g
- □ざらめ／ 120g
- □にんにく／ 60g
- □たまねぎ／ 30g
- □サラダ油／大さじ３

おにぎりの具や、野菜や冷奴にのせたり幅広く利用できます。これから蒸し暑い日が続き食欲が落ちた時などの、夏バテ対策の常備菜としておすすめです。

【全体量】
エネルギー　1310kcal
食塩相当量　21.4 g

スタッフ募集!!

充実の福利厚生で安心して働ける職場です。

職　種　給食調理員
給　与　140,000円～180,000円
勤務時間　① 9:00～18:00
② 5:00～13:30
③10:30～19:30
（①は休憩90分、②③は休憩60分）

仕事内容　入所者約50名分の朝・昼・夜の給食調理（２～３名体制）
休　日　週休２日（学校行事などの休み調整可）※土・日曜、祝日勤務の場合有り。
待　遇　社会保険完備 通勤・住宅・扶養手当有り 賞与年２回、各種休暇制度有り ※試用期間有り（３ヵ月）

お問合せ先（平日9：00～17：00）
城山学園
垂水市新城5284番地
電話：0994-35-3000
〈担当／川畑・中馬〉

冷し中華はじめました

持ち帰りOK!!

パート／アルバイト ★ホールスタッフ★ 募集!!

◎ 夜（17:00～21:00頃）働ける方!!
時給 900円～
勤務日数・時間帯等は相談に応じます
詳しくはお尋ねください。

中華料理 光華園
垂水市錦江町1-56（垂水中央病院向かい）
TEL 32－5760
営 11:30～14:00 17:00～21:30（オーダー20:30まで）
定休日：木曜日 月曜日は昼のみ営業

新規転入で マイホームを垂水に作ると 100万円 助成制度あります！
新築・増改築・解体 お気軽にご相談ください。

空き家のリフォーム促進
垂水市補助金あります！
空き家バンク登録のリフォーム工事 対象事業費の補助 50％（限度額50万円）

県知事許可No.(般-03)第10799号
一級建築士事務所 登録 第1-30-60号
住宅あんしん保証登録店004570号
（一般社団法人）全国工務店協会会員・南九州解体工事協会会員
かごしま緑の工務店登録H23-215(木材補助金制度)
垂水市「住宅リフォーム促進事業登録工事業者」第２号

有限会社 小園工務店　代表取締役 小園秀樹
垂水市錦江町1番地100（事務所）TEL・FAX 0994-35-0377

垂水スタンプ会
中元大売出し 2倍以上セール
売出し期間 令和3年 7月12日(月)～8月6日(金)

満点カード 2枚か 台紙5冊 スタンプ会 空くじなしの総当り（先着700本）
大抽選会
★抽 選 日：令和３年 8月22日(日)
★抽選時間：午前11時～12時まで
★抽選方法：満点カード２枚又は台紙５冊で1回抽選

特等…10,000円の商品券
1等…5,000円の商品券
2等…3,000円の商品券
3等…2,000円の商品券
4等…1,500円の商品券

	地 区	抽選場所	抽選本数
1	中央１	垂水市商工会	100本
2	中央２	上町・八木ビル	150本
3	協和	江洋館	70本
4	牛根麓	Yショップ神	120本
5	牛根二川・境	希望の店 もり	70本
6	柊原	柊原地区公民館	140本
7	新城	諏訪下地区公民館	50本

グランドゴルフ大会について
①日時：令和3年8月28(土) 午前8時30分～
②場所：キララドームたるみず(垂水市中央運動公園)
③参加条件：垂水市に居住もしくは勤務している男女1チーム5名で編成する。
④参加料：満点カード３枚又は、台紙８冊（現金での参加はできません）
⑤申込等：24チーム（先着順）令和3年8月20日(金)までにスタンプ会(商工会)へ申し込んでください。

商工会内で随時受付中
満点カード 2枚か 台紙5冊 大人用おむつ券（1500円分）
満点カード 2枚か 台紙5冊 ガソリン(給油)券（1500円分）
満点カード 2枚か 台紙5冊 焼酎&ビール券（1500円分）
満点カード 2枚か 台紙5冊 花・米券（1500円分）
満点カード 2枚か 台紙5冊 食事券（1500円分）
満点カード 2枚か 台紙5冊 肉券（1500円分）
満点カード 1枚か 台紙3冊 ごみ袋券（750円分）
満点カード 2枚か 台紙5冊 理美容券（1500円分）

垂水スタンプ会
お問い合わせは ☎32-0225