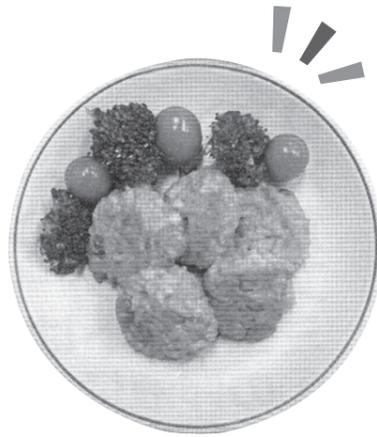


## ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

Chatting



### イタリアン お焼き

#### 作り方

- ①ウインナーは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ②ボールにご飯、卵、小麦粉、ウインナー、ミックスペジタブル、チーズ、ケチャップを入れよく混ぜる。
- ③直径5センチ、厚さ1センチくらいに丸めて、うすく油をひいたフライパンに並べ、フタをして弱火でじっくりと火をとおし、両面にこんがり焼き色がつかまで焼く。

#### 材料(約4人分)

ご飯…………… 300g  
卵…………… 1個  
小麦粉…………… 大さじ2  
ウインナー…………… 5本  
ミックスペジタブル… 80g  
ピザ用チーズ…………… 60g  
トマトケチャップ… 大さじ5  
サラダ油…………… 少々

お焼き1個の 栄養量	エネルギー / 66kcal	脂質 / 2.6g
	たんぱく質 / 2.3g	鉄 / 0.2mg
	カルシウム / 2.3mg	塩分 / 0.3g

子供たちが夏休みの間は、親子で過ごす時間も多いいと思います。それぞれの家庭で、普段できない色々な体験をすることでしょうが、こんな簡単な食事作りを親子で楽しんでみませんか。

これ1品でたんぱく質、カルシウム、ビタミン等の栄養素がバランスよく含まれていますので、朝食にも昼食にもOKです。また、混ぜて焼くだけなので、キャンプ等屋外のイベントにも利用できます。

問い合わせ先 大豊町食生活改善推進協議会  
(住民課健康づくり班内)

## 交通安全ニュース

Traffic safety news

高知東警察署 本山警察庁舎 / 高齢者交通安全アドバイザー 上池  
☎ 0887-76-0110

### 盛夏！ 帰省、旅行などの長距離運転にご注意



暑さから体力の消耗や、眠気など、長距離運転時は交通事故の危険性が高くなります。体調管理に努め、途中休憩などを必ずさむなどの対策をとりながら、無理の無い運行計画をたてましょう。

### ！ 飲酒運転絶対ダメ！

暑い、疲れたと言ってアルコールを飲んでから運転するのはモラルにも反する行為です。

飲酒運転に対する罰則は厳罰化されている今日、少しの気の緩み、漫然が大きな命取りに…



サイド  
ブレーキも  
忘れずに！

暑い時期はエンジンをかけっぱなしで停車する場合もあると思いますが、自宅の庭でも、必ずサイドブレーキをかけるようにお願いします。



### 無事故無違反ドライバーズコンテスト

セーフティーロード  
103(土佐)

\*\*参加チーム募集！\*\*

今年も、交通事故抑止と、交通マナー向上のため(5人1チーム)で参加する無事故無違反競技を実施します。

【実施期間】  
平成29年9月20日(水)～12月31日(日)  
【申し込み受付期間】  
平成29年8月1日(火)～8月31日(木)

\*今年のお申し込みについては変更点があります。詳細のお問い合わせは、交通安全協会または警察庁舎交通課まで。

TEL 76-0110



## 平成29年度 高知県警察 採用試験B 警察官B

高校卒業の方などを対象として、警察官の採用試験が行われます。  
あなたも警察官を目指してみませんか。

#### 受験年齢等

高校卒業の方などが対象となります。詳しくは下記のとおりです。  
昭和58年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者。ただし学校教育法による4年生大学等を卒業した者又は平成30年3月までに卒業見込みの者は受験できません。

#### 日程

- (1) 試験案内公開日 / 7月14日(金)
- (2) 申し込み受付期間 / 8月21日～9月5日
- (3) 第一次試験 / 10月15日(日) 高知会場・幡多会場
- (4) 第二次試験 / 11月上旬から11月中旬

#### 申し込み方法と問い合わせ先

[原則としてインターネット申し込み]

【インターネット申し込み方法に関する問い合わせ】  
高知県人事委員会事務局(088-821-4641)

【採用に関する問い合わせ】  
高知県警察本部警務部警務課人事係  
(フリーダイヤル0120-032-376)  
(高知県警察本部代表電話088-826-0110)

