

平成28年
7月1日
00

平成28年
経済センサス-基礎調査
商業統計調査

<http://e-census-syougyo.stat.go.jp/>

経済センサス-基礎調査・商業統計調査は、「統計法」に基づいた基幹統計調査で、国が5年ごとに実施する重要な統計調査です。みなさんの調査への御理解・御回答をよろしくお願いします。

調査の内容

全国すべての事業所及び企業を対象として、従業者規模などの基本的構造などについて調査します。

調査の流れ

調査員が事業所を訪問します。記入いただいた調査票は、7月1日以降、再び調査員が回収に伺います。

■お問合せ 企画課 内線 3264

地域で困っているかたのお手伝いをしたい

災害被災地でボランティア活動をしたい

家庭でできる救急法や看護法を学んでみたい

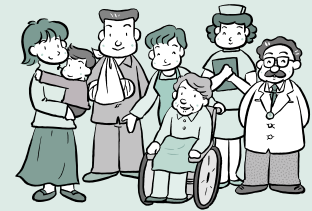
日本赤十字社坂東市地区では 赤十字奉仕団員を募集しています

●団員の要件

- ・坂東市在住で可能な範囲で活動に参加できるかた
- ・活動のための費用（食事代や交通費）を、自己負担できるかた

●活動の内容

- ・研修会、講習会への参加（月1回程度、平日及び土日）
- ・災害被災地でのボランティア活動
- ・その他の地域福祉活動



■お申込み・お問合せ
社会福祉課〈猿島庁舎・内線 2219〉

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆



■1人分のエネルギー 404kcal

レタスチャーハン



【材料1人分】

ごはん……………150g
たまご……………50g
しらす……………10g
枝豆(さやなし)………15g
レタス……………60g(2枚)
サラダ油……………小さじ1
きざみのり……………適量
○中華だし……………小さじ1/3
○塩・こしょう……………少々
○醤油……………小さじ1

《作り方》

- ①枝豆はゆでてさやから出しておく。レタスは分量の半分を小さめにちぎっておく。
- ②フライパンに油を熱し、溶き卵、ごはんを入れパラパラになるように炒める。
- ③○印の調味料を加え、しらす・枝豆・レタスを入れ軽く炒める。
- ④皿に残りのレタスをしき、チャーハンを盛り付け、きざみのりをかける。