

相談

母子・父子家庭のお母さん・お父さんの就職移動相談

母子・父子家庭のお母さん、お父さんを対象に、就労相談、資格や技能を習得する制度について情報提供を行います。  
事前申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

**日時** 11月7日(金)午後1時～4時  
**場所** 保健福祉センター(本庁前) 1階 健康づくり推進室

**問** 母子家庭等就業・自立支援センター 無料職業紹介所  
☎088-875-2500

職場のお悩み解決をお手伝いします！

「突然解雇された」「有給休暇が取得できない」「残業代が支払われない」このような問題でお困りではありませんか？

高知県労働委員会は、「労働相談」と「あっせん」で、こうした職場のお悩み解決のお手伝いを行います。

「労働相談」は、電話やメール

でのご相談に対し、事務局の職員が解決に有効な情報を提供するものです。

「あっせん」は、公益・労働者・使用者の3者の委員で構成されるあっせん委員会が、中立の立場で労働者と使用者との話し合いを仲介します。

いずれも簡易迅速で無料、秘密は厳守されますので、気軽にお問い合わせください。

高知県労働委員会

月～金(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
☎088-821-4645  
メール相談

<https://www.pref.kochi.lg.jp/form/240101/mailform.html>



募集

できることは必ずある！  
JICAボランティア募集！

発展途上国であなたの技術・経験を生かしてみませんか？

**募集期限** 11月4日(火)  
**応募資格**

① 青年海外協力隊／日系社会青年ボランティア  
平成26年11月4日時点で満20～39歳の日本国籍を持つ方。

② シニア海外ボランティア／日系社会シニア・ボランティア

平成26年11月4日時点で満40～69歳の日本国籍を持つ方。

応募書類配布場所

JICA 四国、国際交流協会

募集説明会(映画・体験談など)

**日時** 10月11日(土)午後1時30分～5時

**場所** 高知県人権啓発センター


**映画** 「世界の果ての通学路」

**問** JICA 四国

☎087-821-8824

## くろしおっ子の学校給食

### ニラそばろ丼



**【作り方】**  
①炊飯をセットする。  
②生姜はすりおろし(市販のチューブでもよい)、ニラは2センチ幅程度に切り、にんじんはみじん切りにする。  
③熱したフライパンに油をひき、豚ミンチと生姜を炒め、酒をふる。  
④肉の色が変わったらにんじんを加えてよく炒める。  
⑤全体にしんなりしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。  
⑥ニラを加えてひと混ぜする。  
⑦炊き上がったごはんの上に乗せる。

●材料(4人分)●

米	2合
豚ミンチ	240g
しょうが	5g
ニラ	1束
にんじん	小1本
酒	小さじ1
A	みりん 大さじ1/2
	砂糖 大さじ1
	濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
	オイスターソース 小さじ1

ニラは黒潮町の特産品。ビタミンA・ビタミンCがたっぷり、にんじんの素「アリシン」には、滋養強壮や疲労回復の効果があるそうですよ！

○お問い合わせ  
 大方学校給食センター ☎31-3201(直通)  
 佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)