

## 島スクエア起業支援セミナー特別講義

起業に興味のある方や商工業者の方なら、どなたでも無料で参加できます。(2日ともご参加ください。)

講座名	日時	会場	内容
ビジネスプラン作成相談会	8月27日(火) 9月10日(火) 各 19:00～21:30	大島商船	起業に興味をお持ちの方に、ビジネスプランの作成をわかりやすく支援します。(完成したビジネスプランは写しをご提出下さい。)
会計セミナー	8月31日(土) 9月7日(土) 各 13:00～17:00	大島商船	取引事例を仕訳して、試算表や決算書の作成を体験します。正規の簿記をマスターするために、あえて手書きでチャレンジします。
税務セミナー	9月14日(土) 9月21日(土) 各 13:00～17:00	大島商船	起業や経営に必要な税務全般の知識の習得と、所得税・消費税の確定申告書作成を体験するセミナーです。
第二創業セミナー	10月9日(水) 10月10日(木) 各 19:00～21:30	商工会本所	商工業者向けに、第2創業(経営革新)の必要性や成功のポイントについて、マーケティングや財務の視点から講義します。

### ◆申し込み・問い合わせ

大島商船高等専門学校社会連携係  
周防大島町商工会  
☎0820(79)0300  
☎0820(74)5524

### ちょびしお 夏レシピ

#### かぼちゃのマリネ



#### 〈作り方〉

1. かぼちゃはわたを取り除き、薄切りにする。
2. しめじは石づきを除き、ほぐしておく。たまねぎは薄切りにする。
3. かいわれ大根は根を切り落とし、洗っておく。
4. ボウルにAの調味料を合わせておく。
5. フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りがたったら①のかぼちゃを並べて焼く。両面に軽く焼き色がついたら、②のしめじとたまねぎを加えてさらに焼く。
6. ④の調味料に③のかいわれ大根と⑤の具材を熱いうちに漬ける。

エネルギー 140kcal たんぱく質 2.5g 脂質 6.4g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 0.4g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合東和町支店、JA山口大島各店舗と商工会、町内医療機関にご協力いただき、ちょび塩レシピを置いています。ご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

健康増進計画(後期計画)を推進しています!  
～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

材料	4人分
かぼちゃ	120g
しめじ	40g
たまねぎ	1/4個
にんにく	1/2片
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かいわれ大根	1/4パック
油	大さじ1

今回は「かぼちゃのマリネ」を紹介します。酢の酸味やにんじくの風味で塩分控えめでもおいしくいただけます。かぼちゃに豊富に含まれるビタミンEには、血中コレステロールの酸化を防ぎ、血管を若く保つはたらきがあります。食欲が低下しがちな夏場にもさっぱりと食べやすいのでぜひ作ってみてください。