

島スクエア起業支援セミナー基礎集中講座

起業に興味のある方や商工業者の方で、ビジネスプランの作り方を短期間で学びたい方向けの集中講座です。専門家（中小企業診断士）がわかりやすくご指導いたします。受講料は無料です。

| | 日時 | 会場 | 内容 |
|-----|-------------------------------------|--|---|
| 第1回 | 11月29日(土) 9:30～16:30 (途中休憩あり) | 島スクエア 起業教育研究センター 周防大島町小松開作 大島夢さくひろば (旧田布施農高大島分校跡地) | 1. 現状分析とマーケティングの基礎知識 2. 基本戦略とマーケティングミックス 3. ワークシートによる実習 |
| 第2回 | 12月6日(土) 9:30～16:30 (途中休憩あり) | 藤井康弘氏 〔中小企業診断士、 ㈱くるとん 代表〕 | 4. 数値計画の基礎知識 5. ワークシートによる実習 6. 開業計画書（ビジネスプラン）作成実習 7. 発表とアドバイス（必要によりその他講義等） |

◆申し込み締切日 11月21日(金)まで

※最新情報は島スクエアホームページでご確認ください。

<http://www.oshima-k.ac.jp/shima-sq/>

※本セミナーは山口県・柳井市・田布施町・平生町・上関町・周防大島町より助成を受けて実施いたします

◆申し込み・問い合わせ
大島商船高等専門学校社会連携係 ☎0820(74)5524
電子メール：srenkei@oshima-k.ac.jp

ちよび塩 秋レシピ

里いもとツナのサラダ



〈作り方〉

1. 里いもは皮をむいて茹で、熱いうちに粗くつぶしておく。
2. きゅうりは薄切りにする。ツナ缶はザルにあげて、水気を切っておく。
3. ボウルに①②とマヨネーズ、しょうゆを加えて和える。

エネルギー 125kcal たんぱく質 4.8g 脂質 7.0 g 食物繊維 2.0 g
食塩相当量 0.5 g

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、JA山口大島各店舗と商工会、町内医療機関、子育て支援センターにご協力いただき、ちよ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！

～ちよび塩でおいしく食べて元気に～

| 材料 | 2人分 |
|-------|----------|
| 里いも | 3個 |
| ツナ缶 | 1/2個 |
| きゅうり | 1/2本 |
| マヨネーズ | 大さじ1・1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

今回はこれから旬を迎える里いもを使ったちよび塩レシピ「里いもとツナのサラダ」を紹介します。里いもには摂り過ぎた食塩の排出を促す「カリウム」が非常に多く含まれており、また、そのカリウムが調理によって流出しにくいためとても効率よく摂取することができます。さらに、里いも独特のぬめりには消化を良くしたり、潰瘍を予防したりするはたらきもあります！1日1〜2個を目安に摂りましょう。

ツナやマヨネーズのうま味をちよび塩でもおいしく食べられます。ツナは水煮を選んで、カロリーも控えめにしましょう！