

労災認定されると治療代が無料になり、休業補償や特別遣族給付金も国から支給されます。

建設現場や車両整備など石綿加工品（アスベスト）を扱う仕事をしてきた方で、肺がんや中皮腫などのアスベストの病気と診断された方は労災の疑いがあります。埼玉県で無料相談を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

アスベストのご相談は
埼玉土建へ

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる可能性があります。それぞれの問合せ先にご確認ください。

受付期限 4月28日(水)

試験日 4月28日(水)

※変更がある場合があります。

伝言板

比企西部支部
0493-66-1120

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる可能性があります。それぞれの問合せ先にご確認ください。



問合せ 埼玉土建一般労働組合
比企西部支部
0493-66-1120

賃借人が賃貸住宅を退去する際の建物の原状回復費用に関するトラブルの相談に応じます。

日 時 4月10日(土)、11日(日) 10時～16時

相談方法 電話相談(当日のみ通話可)
048-838-1889

費用 無料

問合せ 埼玉司法書士会事務局
048-863-7861

自衛隊幹部候補生募集
一般幹部候補生採用試験
応募資格 (いずれも令和4年4月1日現在)
【大卒程度試験】
22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)
【院卒者試験】
修士課程修了者等(見込含)で、20歳以上28歳未満の方
※大卒程度試験と院卒者試験は併願が可能です。

問い合わせ 人事院関東事務局
048-740-2006～8

で検索

国家公務員試験採用情報NAVI

問い合わせ 人事院関東事務局
048-740-2006～8

問い合わせ 嵐山町剣道会
090-1121-6174

検索

栄養コーナー

～嵐山の味メニュー106～

のらぼう菜と豚肉の中華炒め

のらぼう菜はアブラナ科の一種で、春にとう立ちした花茎を折り取ったものを食べます。栄養価も高く、ビタミンAやCのほか、鉄、食物繊維なども豊富に含まれています。また、他の青菜に比べて糖分が多いのも特徴です。さっとゆでておひたしにしたり、油で炒めてもおいしく食べられます。



<1人分の栄養価>

エネルギー 205kcal
カルシウム 103mg

たんぱく質 15.4g
塩分 1.9g
脂質 11.6g

<材料>4人分

のらぼう菜 2束
豚うす切り肉 200g
しょうゆ 小さじ1
サラダ油 小さじ2
酒

にんにく(みじん切り) 1片
たかのつめ(小口切り) 1本
大さじ2
豆板醤 少々
オイスターソース 大さじ2
酒

<作り方>

- ①のらぼう菜は5cmくらいに切る。豚肉も同じ長さに切り、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ②中華鍋にサラダ油大さじ1を入れて強火で手早くのらぼう菜を炒める。塩少々を加えて混ぜ、一度取り出してください。
- ③同じ中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、にんにく、たかのつめ、豆板醤を炒め、豚肉を加えて火を通す。
- ④②ののらぼう菜を加え、オイスターソース、酒を入れて調味する。

(今回のメニューはH28年4月号に掲載されたものです)

収入や就職など、将来への不安につけ込み、不要な契約を迫る悪質勧誘にご注意ください。

きっかけは、インターネット上の情報(SNSの広告や検索結果)、大学やアルバイト先の友人、就活で知り合った人等からの誘いが見受けられます。「誰でも簡単に儲かる」等のうまい話や、「今まででは就職できない」等の不安を煽るような勧誘文句で、実際には全く役に立たない情報商材(※)、ビジネススクールや教材、高額な自己啓発セミナー、コンサルティングサービスなどを契約します。

契約(購入)時に借金を促された、契約後に人を紹介するよう催促された業者や知人についてはSNSでの連絡先しか把握しておらず、連絡が取れなくなってしまった、相手に個人情報やクレジットカードの情報を渡してしまって不安だなどのトラブルも起きています。

(※)情報商材:インターネット上で副業、投資、ギャンブル等で高額収入を得るためのノウハウとして販売されている情報のこと

【事例1】

アルバイト収入が減った事を知人に話すと「良い副業がある」と言って人を紹介された。「投資で稼げる。初期費用12万円で投資会員になれる」と言われば、お金は学生ローンで借りるよう指示された。

【事例2】

O B訪問をしようと就活アドバイスで探した人とカフェで会い、希望職種等について話すうちに、ビジネススクールを20万円で契約することになった。ワークブックや教材用USBが届いたが、およそ就職の役に立ちそうな内容ではなかった。

①安易に契約しない、個人情報を伝えないようにしましょう。

②不要な契約は、相手が先輩や知人でもキツバリ断りましょう。自分にとつて必要な契約と感じても一旦保留にし、周りに相談するなど冷静な判断が必要です。

③借金を持ち掛けるような勧誘は、断りましょう。

困った時には、お近くの消費生活センター等にご相談ください。

消費生活センターへのお電話は、消費者ホットライン「188番」へおかげください。

消費者コーナー

【収入アップしたい、就職したい】そんな思いにつけ込む悪質勧誘に注意

▼問合せ 企業支援課

☎ 62-10720

を得るためのノウハウとして販売されている情報のこと