

# 相談

相談はすべて無料です  
お気軽にどうぞ

●市民課 市民係

## 市民法律相談 担当 小山田弁護士

【日時】 3月17日(金) 午前9時～午後5時  
【場所】 市役所1階市民課相談室  
※事前に市民課市民係へお申し込みください。

## 佐久広域無料法律相談 担当 弁護士

【日時】 3月21日(火) 午前9時30分～午後4時30分  
4月5日(火) 午後1時～4時30分  
【場所】 佐久広域連合事務局  
※事前に佐久広域連合事務局へお申し込みください。  
☎0267-62-7721 <受付開始3月1日(水)>

## クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

担当：小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会  
多重債務等で悩んでいる方、一人で悩まずご相談ください。

【日時】 3月15日(水) 午後3時～5時  
【場所】 野岸の丘総合福祉センター2階第3会議室  
(旧保健センター)  
※予約は不要です。直接会場にお越しください。(場所が分からない方は市民課市民係にお問い合わせください。)

## 行政相談

【日時】 3月16日(木) 午後1時～4時  
【場所】 市役所3階第7会議室  
※予約は不要です。直接会場にお越しください。

## 消費生活相談

【日時】 月曜～金曜(祝日は除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
【場所】 小諸市消費生活センター  
(市役所市民課市民係)  
消費生活に関するトラブルで悩んでいませんか？市民課市民係内に小諸市消費生活センターを設置しています。訪問販売・クレジット契約・送りつけられた商品のトラブルなど、消費生活に関することについてお気軽にご相談ください。

# みんなで作ろう！食育レシピ

高齢者に不足しやすい肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を缶詰で手軽に摂りましょう！

## ☆さばの水煮でさっぱり蒸し(2人分)

- ・さばの水煮缶 1缶190g
- ・キャベツ100g(約2枚)
- ・きのこ50g(1/2パック)
- ・生姜 適量
- ・顆粒だし 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1



### 《作り方》

- ①キャベツは一口大に切る
- ②きのこは、石づきの部分を取り、ほぐす
- ③フライパンにキャベツ、きのこ、生姜、サバの水煮缶を汁ごと入れ、ふたをして蒸す
- ④5分ほどして、キャベツが柔らかくなったなら、顆粒だしを加えて、キャベツとさばの水煮を軽く混ぜてから、ごま油をかける

※白菜やネギ、もやし等でもおいしくできます。

▼問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係

# 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館

3月11日(土)～4月16日(日)

## ◆20年後のわたしへ展(入場無料)

3月で市内の6小学校を卒業する皆さんの自画像と、20年後の自分に宛てた手紙を展示します。今回は市内の2中学校生徒による文化祭ポスターも併せて展示します。

3月5日(日)まで

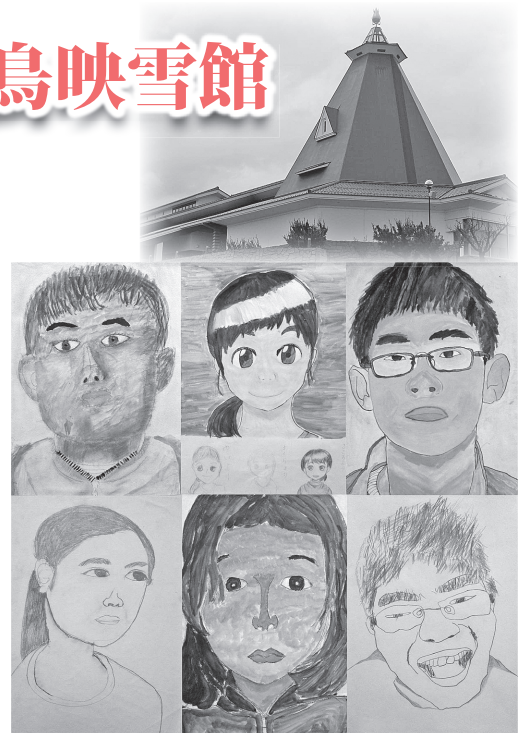
## ◆まなびのまち造形講座展(入場無料)

館主催の4講座(日本画・水彩画・書道・陶芸)と講座OBの皆さん(日本画・油絵・水彩画・陶芸)の1年間の成果の展示です。

- ◆3月の休館日 6日(月)～10日(金)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
- ◆開館時間 午前9時～午後5時
- ◆入館料 大人高校生以上500(400)円、小中学生250(200)円( )内、30名以上団体料金

### ▼問い合わせ先

小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070



昨年度の展示作品