

勤労者のための融資相談会

と き／2月16日(土)
午前10時～午後3時
ところ／中央労働金庫土浦支店
(港町一丁目)

対象者／市内に居住している中小企業で働く勤労者

融資の種類／住宅、生活および教育資金

固 商工観光課(☎826-1111 内線7603)
中央労働金庫土浦支店(☎821-6010)
中央労働金庫神立出張所(☎833-1500)

★市からの助成制度

土浦市中小企業労働者共済会に加入し、中央労働金庫土浦支店から融資を受けた場合に、利子および保証料の一部補給が受けられます。

なお、土浦市中小企業労働者共済会に加入できる方は、市内に1年以上居住し、労働組合のない中小企業に勤務している方です。

※入会金300円が必要となります。



融資の種類	利子補給			保証率補給		利子補給 対象借入限度額
	金利(平成25年1月16日現在)	補給率	補給期間	保証料率	補給期間	
住宅資金	固定 2.65～3.6% (固定金利選択型) 金利引下げ制度有り 変動 2.475% 金利引下げ制度有り	3%以内	3年	0.16% (担保あり)	5年	1500万円
生活資金	固定 6.3% 変動 5.125%	3%以内	3年	1.2%	5年	200万円
教育資金	固定(10年以内) 2.2% 固定(10年超) 2.7%	3%以内	3年	1.2%	15年	子弟1人につき200万円 最高300万円



食生活改善推進員の 健康料理



No.93 里芋の桜海老ソース和え

今回は、前回のこども班、成人班に引き続き、食育推進ボランティアの高齢者班の方々のおすすめメニューを紹介します。ホクホク里芋に、香ばしい桜海老の香り広がるほんのり桃色のソースを和えた「里芋の桜海老ソース和え」です。

桜海老は、5g(大さじ1程度)で100mgのカルシウムを摂取することができます。一度に大量に桜海老を食べることは難しいですが、桜海老は少量でもカルシウムアップに繋がります。炒ることで香りも増し、料理のアクセントにもなります。不足しがちなカルシウムを、ひとさじの桜海老でアップさせましょう。

材料・分量(6人分)

里芋	150g	桜海老	大さじ3
インゲン	30g	マヨネーズ	大さじ4
干しひじき	6g	味噌	小さじ1
柚子の皮	少々	だし汁	小さじ1

作り方

- ①インゲンは青ゆでして、5cm位の長さの斜め切りにする。
- ②里芋は竹串がスーッと通るまでやわらかく茹で、粗熱がとれたら皮をむき、一口大に切る。
- ③干しひじきは戻して水洗いし、熱湯で茹でておく。
- ④桜海老は空炒りしてすり鉢でよくすり、Aの調味料と合わせる。(だし汁を加えて濃度を調整する)
- ⑤①～③を④のソースで和え、刻んだ柚子の皮をのせる。



1人分の栄養素

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	5.9g
カルシウム	42mg
食物繊維	1.2g
塩分	0.4g

食生活改善推進員

