

新年のごあいさつ

公益財団法人

鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター

理事長 田畑 浩秋

謹んで新春の祝詞を申し上げます。

会員の皆様におかれましては、健やかによき新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

また、かねてより、よかセンター鹿児島島の運営につきまして、温かいご理解とご協力を賜っておりますことに、衷心より御礼申し上げます。

昨年、石破新首相の誕生をはじめ、30年ぶりとなる少数与党内閣の発足、トランプ氏の米国大統領再選など大きな変化の年となりました。経済面においては、マイナス金利政策の解除、17年ぶりの利上げのほか、相次ぐ値上げラッシュなど、インフレ時代の到来を実感したところであります。

当センターにおきましても、様々なコスト上昇に見舞われるなか、苦渋の選択として、設立当初からの会費は据え置き、限られた収入の中で安定的なサービスを提供するため、抜本的な事業の見直しを行ったところであります。

今後も、引き続き経営の効率化を図りながら、変化する社会情勢や多様化する会員ニーズ等を踏まえた持続可能なサービスを提供し、地域経済を支える勤労者のための福祉サービスセンターとして、その責任と役割を果たしてまいりたいと考えております。

巳年は「復活と再生」を意味し、変化と新たな挑戦が始まる年になると言われております。

本年、皆様方がさらに前進し、大きく実を結ばれますようお願い申し上げます、年頭のあいさつといたします。

目次

- | | | | |
|-----|--------------------------|------|----------------------|
| P 2 | いちご狩りチケット | P 7 | 入会金無料キャンペーン |
| P 3 | せせらぎのピザ作りと野菜収穫体験 | P 8 | 窓口購入チケットのご案内 |
| 3 | スポーツクラブ法人会員チケット | 8 | 給付金・助成金等の申請期限 |
| 3 | イベント・カルチャー申込方法 | P 9 | 会員証提示割引 / 新規指定店のご案内 |
| P 4 | 窓口販売(絹谷幸二親子三人展) | 9 | 2025 鹿児島市新就職者激励大会 |
| 4 | 天文館シネマパラダイス、ガーデンズシネマ窓口販売 | P 10 | 自主企画事業(新NISA講座) |
| P 5 | 抽選販売チケット | 10 | イベントアルバム |
| P 6 | 日帰り人間ドック受診あっせん助成 | P 11 | アンケート |
| 6 | 脳ドック検査受診あっせん助成 | P 12 | 新規加入事業所 / レシピ / 市の案内 |



いちご狩りチケット

ご家族それぞれ、ご都合の良い日にお楽しみください!



WEB申込可



事前申込必要

申込期間

1月20日(月)～1月29日(水)

チケット発送予定:2月6日(木)

※当選者の会員ナンバーを2月6日(木)に、よかセンターHPで発表します。

【お詫び】

みかん狩りチケットは、昨年の猛暑による不作で、会員の皆様のご期待に添えず申し訳ございませんでした。果物は、気象の条件に左右されますので、その点をご理解いただいた上での申し込みをよろしくお願いいたします。

利用期間

チケット到着日から **3月31日(月)まで**

対象施設

いちごハウス木場(いちき串木野市)

片平観光農園(日置市東市来町)

前田いちご園(南九州市知覧町)

竹之内観光農園(霧島市国分重久)

吉村観光農園(霧島市国分重久)

山のいちご屋さんひがし農園(薩摩川内市)



対象

会員 (会員1枚まで)

枚数

1,800枚 (申し込み多数の場合、抽選となります)

内容

購入金額1,500円以上で利用できる800円分の割引チケット

申込方法

WEBまたはFAX

P3下段の「イベント・カルチャー申込方法」をご覧ください。

(チケットは原則事業所へ郵送しますが、窓口受取もできます。申込時にお選びください)

イベント



せせらぎのピザ作りと 野菜収穫体験

(焼肉風ピザ)



WEB申込可



と き

2月16日(日)
10:00～

事前申込必要

申込受付期間

1月17日(金)～1月24日(金)
案内文書発送予定:1月31日(金)

と ころ

グリーンファーム (喜入一倉町)

※当選者の会員ナンバーを1月31日(金)に、よかセンターHPで発表します。

対 象

会員と家族 (1家族4人まで)

人 数

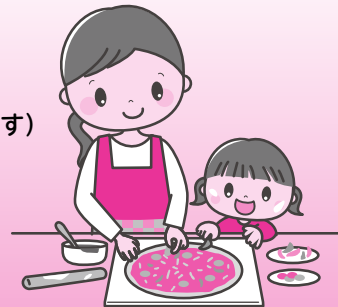
20家族 (申込多数の場合、抽選となり初めての方を優先します)

参 加 料

1家族 1,000円

申込方法

WEBまたはFAX
下段の「イベント・カルチャー申込方法」をご覧ください。



イベント



スポーツクラブ法人会員チケット

プール、スタジオ、アスレチックジムの利用



WEB申込可



利用施設

メルヘンスポーツクラブ

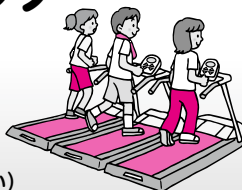
事前申込必要

対 象

会員 (1人2枚まで)

利用料金

500円
(入場の際、チケットと併せてお支払いください)



申込受付期間

1月24日(金)～1月31日(金)

※チケットは2月中旬頃、事業所に郵送します

枚 数

100枚 (申込多数の場合、抽選となり初めての方を優先します) ※チケット1枚につき、1名様1回利用できます。

申込方法

WEBまたはFAX
下段の「イベント・カルチャー申込方法」をご覧ください。

イベント・カルチャー申込方法

WEBまたはFAXのいずれか1つの方法でお申込みください。

WEB

申込期間中に、よかセンターホームページ

<https://yoka-center.jp/>

より、「イベント申込」を開いて、入力送信してください。



WEB申込可

こちらのマークがついたイベントはWEB申込みができます。

FAX

099-285-0102

お申込みの際は、次の①～⑥をご記入ください。

- ① 希望イベント名 ② 事業所名
- ③ 会員番号 ④ 会員氏名 ⑤ 連絡先(携帯番号)
- ⑥ 枚数(枚数指定がある場合)

売り切れ次第 終了!

チケット

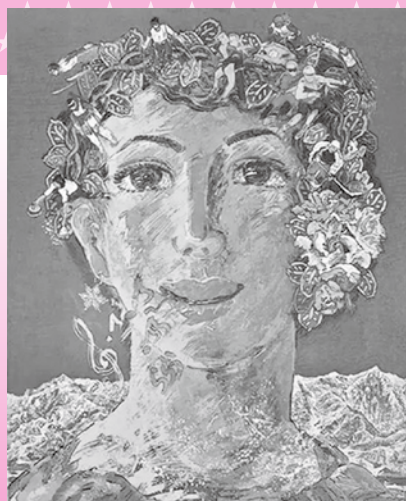


窓口販売チケット

注意

チケットは購入後、キャンセル、紛失等による再発行、払い戻しは一切できません。チケット購入時には、必ず会員証をご提示ください。

チケット販売時間 9:00~17:30



銀嶺の女神(1997年)

絹谷幸二親子三人展

先着順販売

期間 3月22日(土)
~5月6日(振休)

チケット販売開始
1月17日(金) 9:00~
売切れ次第終了

場所 鹿児島市立美術館

金額 一般・大学生 900円(一般当日料金 1,500円)

枚数 先着50枚(会員1人2枚まで)

会員証をお持ちください。

主催 南日本新聞社・鹿児島市立美術館

天文館シネマパラダイス、ガーデンズシネマ窓口販売

販売開始

1月10日(金)から
よかセンター窓口で販売

金額

1枚 1,200円

枚数

天文館シネマパラダイス 400枚
ガーデンズシネマ 20枚
(会員いずれか2枚まで一回限り)



先着販売

有効期限

7月31日(木)まで

会員証をお持ちください。

チケット



抽選販売チケット



WEB申込可



事前申込必要

申込期間

1月13日(祝)~1月20日(月)

申込方法

WEBまたはFAX
P3下段「イベント・カルチャー申込方法」をご覧ください。

助成金額

①③④については、一般料金から 1,500円助成
②については、一般料金から 200円助成

当選発表

1月31日(金) (よかセンターHPに、
当選者を発表します)

チケット引渡し

チケット引渡し期間については、当選発表の際、
お知らせします。
チケット代は、窓口引き換え時に、現金にて
お支払ください。 **会員証をお持ちください。**

申込から購入までの手順

よかセンターへWEB・FAXで申込み

定員を超えたものは抽選

当選者を1月31日(金)に
よかセンターホームページ上で発表

引き渡し期間内に、
よかセンターで現金と引換

注意 ○座席は全て未定です。また、当選後、座席を指定することもできません ○申込期間終了後のキャンセルはできません。

① 三浦大知コンサート DAICHI MIURA LIVE TOUR 2025

太陽に焼かれて踊りましょう 雨に打たれ歌いましょう



とき 3月23日(日)
17:00 開演

ところ 川商ホール(第1)

一般料金 8,800円
(全席指定)

枚数 30枚
(会員1人2枚まで)

主催 Regalot

② 恐竜展 ダイナソーメイズ



とき 4月18日(金)
~5月6日
(振休)

一般料金 1,000円

枚数 50枚
(会員1人2枚まで)

ところ 黎明館
第2展示室

問合せ KTS鹿児島テレビ

③ 純烈コンサート



とき 5月23日(金)
14:30 開演

ところ 宝山ホール

一般料金 S席 6,600円

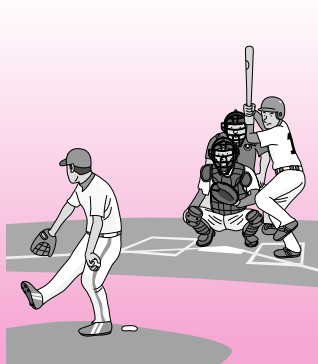
枚数 20枚
(会員1人2枚まで)

主催 株鈴木企画

2025 パーソル パ・リーグ公式戦 Misumi presents

④ 福岡ソフトバンクホークスVSオリックス・バファローズ

※チケットは1塁側(ソフトバンク側)となります。



とき 5月25日(日)
14:00 試合開始

ところ 平和リース球場
(県立鴨池野球場)

一般料金 6,500円
(S席指定)

枚数 50枚
(会員1人2枚まで)

主催 KKB鹿児島放送
福岡ソフトバンクホークス

よかセンター窓口受付時間 9:00~17:30(土・日・祝日も同じ)



5

日帰り人間ドック受診あっせん助成

生活習慣病早期発見のために受診されませんか？

お申し込みは
よかセンターまで

受診期間 1月～3月

※よかセンターの指定コースは一般健診の項目を、より充実させた内容となっています。

受診資格	①35歳以上の女性会員、②45歳以上の男性会員 ※昨年度の受診者は対象外。 ※原則として複数の検査への申込みはできません。
募集人員	20人(先着順受付)※定員になり次第、締め切ります。
主な検査項目	(日帰りコース) ①身体計測 ②視力検査 ③聴力検査 ④尿検査 ⑤便検査 ⑥血圧検査 ⑦肺機能検査 ⑧血液検査 ⑨心電図 ⑩眼底検査 ⑪腹部超音波検査 ⑫胸部X線検査 ⑬胃部X線検査

申込方法 電話またはFAXでよかセンターへお申し込みください。
電話受付 9:00～17:30(土・日・祝日も同じ)
TEL 099-285-0003 / FAX 099-285-0102

申込期間 **1月10日(金)から**
(よかセンターで申込受付後、検査コースの確認・
日程調整等のため、受診機関からご連絡いたします)

受診機関・受診料

鹿児島県民総合保健センター【下伊敷3丁目】

一般料金 40,480円 ▶ 会員受診料 **33,480円**

鹿児島厚生連病院健康管理センター【与次郎1丁目】

一般料金 42,900円 ▶ 会員受診料 **35,900円**

鹿児島市医師会病院【鴨池新町】

一般料金 42,515円 ▶ 会員受診料 **35,515円**

南風病院【長田町】

一般料金 40,700円 ▶ 会員受診料 **33,700円**

脳ドック検査受診あっせん助成

お申し込みは
よかセンターまで

受診期間 1月～3月

脳ドック検査とはどんなもの？

磁気共鳴(MR)検査(20分～30分程度)を中心に、くも膜下出血の予防や脳腫瘍・痴呆・脳血栓の発作前早期発見を行うものです。造影剤注射等不要で苦痛はありません。

施設名	厚地脳神経外科病院 (TEL 099-226-1491)
助成対象	①35歳以上の女性会員 ②45歳以上の男性会員 ※昨年度の受診者は対象外。 ※原則として複数の検査への申込みはできません。
募集人員	40人(先着順受付)※定員になり次第、締め切ります。

申込方法 電話またはFAXでよかセンターへお申し込みください。
電話受付 9:00～17:30(土・日・祝日も同じ)
TEL 099-285-0003 / FAX 099-285-0102

※当センターで申込受付後、詳細については、検査施設からご連絡いたします。
※受診コースと書類等発送先住所もあわせてお伝えください。

申込期間 **1月10日(金)から**

区分	会員受診料	一般料金
Aコース (2時間程度)	32,000円	40,000円
Bコース (3時間程度)	41,000円	50,000円

■検査項目/MRI検査(頭部・頸部断層撮影)、MRAI検査(頭部・頸部血管撮影)、心電図、採血(血糖、総コレステロール、中性脂肪、尿酸など)、尿検査、診察・検査結果説明、必要時の栄養指導・Bコース追加検査:頸椎X線(レントゲン)、頸部超音波検査

令和7年 脳ドック予約日程表

予約日	予約時間	予約日	予約時間
1月20日(月)	8:10	2月19日(水)	8:30
1月22日(水)	8:10	2月20日(木)	8:00
1月24日(金)	8:10	2月21日(金)	8:30
1月25日(土)	8:30	2月22日(土)	8:30
1月28日(火)	8:10	2月25日(火)	8:30
1月30日(木)	8:10	2月26日(水)	8:30/13:00
2月 1日(土)	8:50	2月27日(木)	8:00
2月 3日(月)	8:10	3月 3日(月)	8:10
2月 4日(火)	8:10	3月 4日(火)	8:00
2月 6日(木)	8:10	3月 5日(水)	8:30
2月 7日(金)	8:10	3月 7日(金)	8:30
2月 8日(土)	8:10	3月10日(月)	8:30
2月10日(月)	8:30/13:00	3月11日(火)	8:30
2月13日(木)	8:50/13:00	3月12日(水)	8:30
2月14日(金)	8:30/13:00	3月14日(金)	8:30
2月15日(土)	8:30	3月15日(土)	8:30
2月17日(月)	13:00	3月18日(火)	8:30
2月18日(火)	8:30/13:00		

※Aコース又はBコースをお選びください。

よかセンター鹿児島

入会金無料 キャンペーン

キャンペーン期間

令和6年11月1日(金)~
令和7年2月28日(金)

※ご入会日が令和6年11月から令和7年2月までの方が対象となります。
(ご入会日が令和7年3月以降の方は対象外となります)



特典

1



入会金300円が

無料

(追加入会者も対象)

特典

2



新規加入事業所

- ・事業者へ1,000円
- ・入会者1人につき500円

ギフトカード進呈

特典

3



未加入事業所の紹介者

- 未加入事業所が入会した場合、
- 入会者1人につき500円

ギフトカード進呈

(※上限30,000円)

ご紹介カード

ご紹介いただける事業所

事業所名

所在地

電話番号

担当者名

ご紹介者様

事業所名

所在地

電話番号

担当者名

(公財)鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター (よかセンター鹿児島)

〒890-0053 鹿児島市中央町10番 キャンセビル7階 TEL:099(285)0003 FAX:099(285)0102



よかセンターHP

よかセンター窓口受付時間 9:00~17:30(土・日・祝日も同じ)

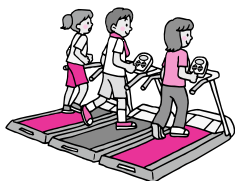


7

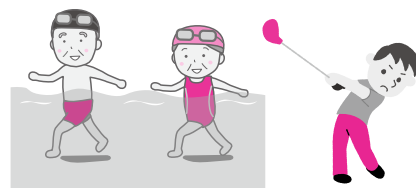
チケット



いつでも窓口で購入できるチケットのご案内



よかセンター鹿児島窓口で会員証をご提示いただくと、下記のチケットが会員料金でご購入いただけます。



チケットの種類			会員料金	通常料金	購入可能枚数
温泉入浴回数券	共通回数券 (県公衆浴場業生活衛生同業組合加盟施設)	10枚綴り	3,600円	取扱い無し	年度内 1人2冊まで
トレーニング券 ※共通券ではありません	よかセンター	11枚綴り	500円	1,000円	年度内 いずれか 1人3冊まで
	ふれあいスポーツランド		1,700円	2,000円	
	西原商会アリーナ (鹿児島アリーナ)		1,700円	2,000円	
	鴨池ドーム		1,700円	2,000円	
プール共通券	ふれあいスポーツランド かごしま健康の森公園 鴨池公園水泳プール	11枚綴り	2,700円	3,000円	年度内 1人3冊まで
ゴルフ練習券	ネオゴルフステージメテオ	12,500円券	8,900円	11,000円	年度内 いずれか 1人1枚まで
	ゴルフプラザビスタ	10,000円券	8,000円	10,000円	

※なお、チケット購入後の返品・返金および転売はできません。

共済給付金や助成金等の申請期限について

当センターの「給付・助成金等」には、それぞれ申請期限が定められています。申請期限を過ぎますと給付等が受けられなくなりますので、ご注意ください。なお、期限内に申請できないやむを得ない理由等がある場合には、当センターまでお問い合わせください。

例

共済給付金(祝金・見舞金)：給付事由発生日の翌日から**3年以内**
旅行費助成(※年度内に2泊まで)：宿泊日の翌日から**6カ月以内**

※それぞれの申請期限につきましては、「ご利用の手引き」でご確認ください。
 (「ご利用の手引き」は、よかセンターのホームページでもご覧いただけます)

会員証のご提示で割引利用できます。◀

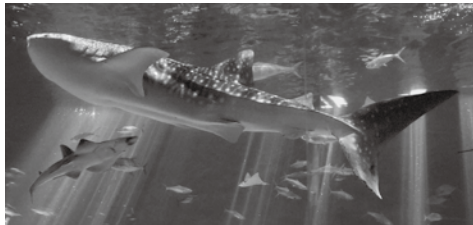
いおワールドかごしま水族館

鹿児島市本港新町3番地1

TEL:099-226-2233

対象 会員と同伴家族

利用方法 水族館窓口で、会員証を提示し、利用申請書に必要事項をご記入ください。(1会員年度内2回まで)



区分	一般料金	助成金	会員料金
大人	1,500円	200円	1,300円
小・中学生	750円	150円	600円
幼児(4歳以上)	350円	70円	280円

海づり公園

対象 会員と同伴家族

利用方法 海づり公園窓口で、会員証を提示し、利用申請書に必要事項をご記入ください。(1会員年度内2回まで)



施設名	区分	一般料金	会員料金
鴨池海づり公園 (TEL:099-252-1021) 与次郎2-9-12	大人	600円	500円
	小人	200円	100円
桜島海づり公園 (TEL:099-293-3937) 桜島横山町1722-3	大人	200円	100円
	小人	100円	無料

平川動物公園

鹿児島市平川町5669-1

TEL:099-261-2326

対象 会員と同伴家族

利用方法 平川動物公園窓口で、会員証を提示し、利用申請書に必要事項をご記入ください。(1会員年度内2回まで)



区分	一般料金	会員料金
大人	500円	400円
小・中学生	100円	無料

新規指定店のご案内

(有)協友防水工業

住所 鹿児島市
明和4丁目2番6号

住所 099-204-9655

休み 日曜日・祝日



会員証提示により、次の割引サービスが受けられます。

サービス内容 防水工事全般・塗装工事全般
料金10%引き

お見積り無料

2025 鹿児島市新就職者激励大会

3月下旬に開催を予定しております。
内容はビジネスマナー等の研修・講演(無料)です。

今春採用予定の新社会人の皆様のご参加をお待ちしております。



お問い合わせ 大会事務局(鹿児島市雇用推進課)
TEL 099-216-1325

よかセンター 自主企画事業

「よかセンター鹿児島」の会員のみでなく、市民の皆様楽しんでいただく事業です。

新NISA講座

～「資産運用って難しそう!」「何から始めてよいかわからない」
新しいNISAに向けて、初心者を対象とした講座です。～

と き

3月20日(祝)

10:00～12:00

と ころ

よかセンター

第1会議室(7F)

(対象)市内の勤労者またはそのご家族 ※駐車場は有料となりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

参 加 料

無料

定 員

50人 (申込多数の場合、抽選となります。)

事前申込必要

申込受付期間

1月10日(金)～2月20日(木)



講 師

塩田 耕栄氏

(ファイナンシャルプランナー)

申込方法 **電話またはFAXでよかセンターまでお申込ください。** ※申込受付期間をご確認ください。

電話受付 9:00～17:30(土・日・祝日も同じ) TEL:099-285-0003 FAX:099-285-0102

※参加者には事前に案内(ハガキ)をお送りします。(落選された方には、連絡いたしませんのでご了承ください。)

イベントアルバム

新NISA講座 (会員向け)

●10月27日(日) 34人参加 (よかセンター(第1会議室))



自主企画事業 ヨガ健康教室

●10月27日(日) 23人参加 (よかセンター(体育館))



寄せ植え教室

●12月8日(日) 19人参加 (グリーンプラザ川崎)



大根引き体験

●12月15日(日) 52家族 153人参加 (追立農園)



会員アンケート



※回答者の中から、抽選で30名様に
500円分ギフト券をプレゼント!

アンケート締切り:1月31日(金)まで

FAX:099-285-0102

下のアンケートの①～⑦に回答し、よかセンター鹿児島へFAXまたは郵送でお送りください。会員1人につき1回答のみ受け付けます。記念品当選者には、事業所あてに発送します。(発送をもって発表に代えさせていただきます) 抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください。 ※該当事項に☑を入れて、ご回答ください。

	① 利用したこと がある事業 ☑ 複数可	② 利用して1番 よかった事業 ☑ 1つだけ	③ より充実して ほしい事業 ☑ 1つだけ	④ 縮小・廃止しても いいと思う事業 ☑ 複数可
● 慶弔給付金				
お祝い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お見舞い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お悔み	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 健康維持増進				
職場健康診断助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人間ドック受診助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ソフトボール大会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ゴルフ場利用助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ゴルフ練習券(メテオ・ビスタ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トレーニング券	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
温泉入浴回数券	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
マラソン大会助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 生涯学習(自己啓発)				
趣味の教室(寄せ植え等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ホテルランチ助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 余暇活用助成				
くだもの狩り(ぶどう・梨、みかん、いちご)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
大根引き体験	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
グリーンファームでの各種イベント	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ビアガーデンチケット助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
入園料助成(動物園、水族館、海づり)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
映画チケット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
演劇、コンサートチケット等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
テーマパークチケット(グリーンランド、ハーモニーランド)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
旅行費助成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑤.②について、その項目を選んだ理由を、具体的にご記入ください。

⑥.③について、選んだ項目をどのように充実させたいか、具体的にご記入ください。

⑦. よかセンター鹿児島へのご意見・ご要望をご記入ください。

会員番号		会員氏名	
事業所名			

事務局だより

新たに加わりました事業所をご紹介します。

本誌第155号掲載分以降加入された事業所
(入会順 令和6年12月6日現在)

- 訪問アロマサロン 優心
- (有) ツーウェイズ
- NANSAY 生コンクリート(株)

皆さん、
よろしく
お願いします!



よかセンター
かごしま
サービスセンター

第156号
2025.1月

編集・発行 / (公財) 鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター 鹿児島市中央町10番 ☎099-285-0003 FAX099-285-0102

料理の
レシピ

白菜と鶏肉の クリーミー グラタン

直径18cm
グラタン皿1台分

レシピ提供: TO THE HERBS 鹿児島店 福留料理長

食材名	数量	食材名	数量
・鶏もも肉(皮なし) ……	80g	・チキンコンソメ(顆粒)・	小さじ1/2
・白菜 ……	3枚(250g)	・ピザ用チーズ ……	40g
・玉ねぎ ……	1/2 個	・塩 ……	少々
・バター ……	20g	・こしょう ……	少々
・牛乳 ……	180cc	・薄力粉 A ……	少々
・薄力粉 ……	大さじ2	・バター A ……	少々
・生クリーム ……	30cc		

作り方

- ① 鶏もも肉は、皮を外し2cmの角切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉Aをまぶす。
- ② 白菜は3cm幅に切り、芯が大きい部分は食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは、繊維に沿って5ミリ幅にスライスする。
- ④ フライパンにバターを入れて中火で熱し、鶏ももを入れて、軽く焼き色を付けて取り出す。
- ⑤ ④の中に、白菜・玉ねぎを入れ、しんなりなるまで炒める。しんなりしたら、薄力粉を加えてなじませながら炒める。
- ⑥ 一旦火を止めて、牛乳・チキンコンソメ(顆粒)を加え、中火にしとろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑦ とろみが付いたら火を止め、生クリーム・塩・こしょうで味をつける。
- ⑧ 耐熱容器に、バターAを薄く塗り広げ、⑦を全体に流し入れ、④の鶏ももを、ピザチーズをのせて、トースターで表面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑨ あれば、ドライパセリなどをトッピングする。

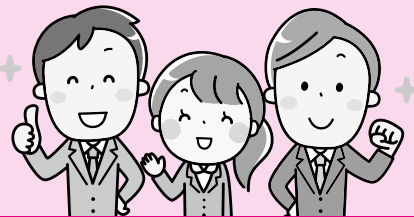
～あなたの事業所の働きやすい
職場環境づくりを応援します!～

ワーク・ライフ・バランスを
目指す事業所へアドバイザー
を派遣します!

事業所における「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」を推進するため、アドバイザー(社会保険労務士など)を無料で派遣します。
従業員の仕事と育児・介護の両立支援など、働きやすい職場環境づくりについてのアドバイスを受けてみませんか? 何から始めたらよいかわからないといった相談でも大丈夫ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。

- ◆ 対 象 / 市内の中小企業等
- ◆ 募 集 数 / 3事業所(先着順)
- ◆ 費 用 / 無料
- ◆ 派遣回数 / 1事業所につき3回まで
- ◆ 申込方法 / 所定の申込用紙を鹿児島市雇用推進課へ提出

こちらの
二次元コードを
ご覧ください



～お気軽にご相談ください。～

詳しくは

鹿児島市雇用推進課
☎099-216-1325へ

(公財) 鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター (よかセンター鹿児島)

〒890-0053 鹿児島市中央町10番 キャンセビル7階
【業務時間】9:00～17:30(土・日・祝日も同じ) 【休業日】年中無休(ただし、年末年始を除く)

TEL:099-285-0003 FAX:099-285-0102

※よかセンター鹿児島にチケット購入や手続き等でお越しの方で、キャンセ立体駐車場にお車を駐車された場合、30分の駐車券を進呈します。

