

# Ability

アビリティ

2006 . Mar

5

No. 615

上小建設労働組合

上田市国分741-7

0268-22-2362

Home Page: <http://www.e-kumiai.jp/>

## プロ野球観戦旅行 参加者募集

### 巨人 VS 阪神

毎年ご好評いただいているプロ野球観戦旅行を今年も開催いたします。今年は巨人対阪神の観戦となります。人気球団同士の一戦ということで、試合はもちろんのこと熱い応援合戦が繰り広げられることと思います。熱い応援団の中に混ざり、人気選手たちのプレーを生で観戦してみませんか。

開催日	7月1日(土)
参加費	5,000円(チケット代、バス代込み) 東京ドーム外野指定席
定員	45名(バス1台)
参加資格	組合員とその扶養家族
申し込み	6月9日(金)までに組合へお申し込み下さい。

申込者が定員を越えた場合は、抽選となります。

(抽選は6月15日実施)

後日、申込者には抽選結果と詳細をお知らせいたします。



今号のアビリティでは、都合により「トレンドキーワード」「今日は何の日？」はお休みします。ご了承下さい。



# 石綿被害の救済法が制定されました。

厚生労働省は、石綿による健康被害を受けた方及びその遺族に対し、迅速な救済を図るため「石綿による健康被害の救済に関する法律」を制定しました。

## 救済の対象者

労働者又は特別加入者で石綿にさらされる業務に従事することにより、指定疾病等にかかり死亡した方（死亡労働者）の遺族であって、時効により労災保険法に基づく遺族補償給付の支給を受ける権利が消滅した方。

## 救済内容

特別遺族年金または特別遺族一時金が支給されます。

特別遺族年金 受給者...配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（支給要件に該当すること）  
支給額...遺族の人数に応じて 240 万円～330 万円

特別遺族一時金 受給者...配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（条件あり）  
支給額...最高 1,200 万円

詳しい内容、支給方法等につきましては、厚生労働省HP (<http://www.mhlw.go.jp>) をご覧ください。



## 超!ヘルシークッキング

### 鶏肉と春菊のサラダ

鶏胸肉は皮を除いて鍋に入れ、塩、酒をふり、ひたひたの水を加えてふたをし、15分蒸し煮にする。包丁でたたき、食べやすい大きさに手で裂く。

春菊は葉を食べやすくちぎり、冷水につける。玉ねぎは薄切りにし、塩で軽くもんで辛味を取り、水洗いして冷水につける。人参はせん切りにし、塩をふってしんなりしたら水気を絞る。

しいたけは石づきを落としてオーブントースターか焼き網で焼き、しょうゆ、酒をふり、4つに裂く。

春菊、玉ねぎの水気を切り、鶏肉、人参、しいたけと合わせる。白ゴマをふり、Aをよく混ぜてかける。

107 kcal

### <材料(2人分)>

- 〔鶏肉(皮なしで) 100g
- 〔塩 小さじ1/5 / 酒 大さじ2
- 春菊 1/2袋(100g)
- 玉ねぎ 30g / 人参 20g / 塩 少々
- 〔生しいたけ 4枚
- 〔しょうゆ 少々 / 酒 少々
- 煎りゴマ(白) 小さじ1/2
- A { 酢 大さじ1 / サラダ油 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々

### 心理テスト回答 恋のチャンスにあなたは・・・

- A：大声を出す勇気があるあなたは、チャンスは絶対に逃しません。
- B：チャンスだと思っても、少しするとその気がなくなってしまう。
- C：アプローチしたくても、声がかげられない。手紙で気持ちを伝えては？
- D：自分からアプローチはしない。相手から声をかけられるまで待つ。
- E：チャンスにも気づかない。

