

プレゼントがもらえる！

漢字穴埋め
クイズ

真ん中の口に入る漢字は何でしょう。
矢印の方向に読むと4つの二字熟語になります。



ハガキにクイズの答えと、
便箋番号・住所・氏名・
電話番号・職業・年齢・
本紙へのご要望等を記入の上、下の宛先までご
送りください。下の宛先までご
郵便ください。

*回答は再びの掲載をもって発
表できません

宛先：〒250-0012 小田原市本町2-3-24

小田原青色会員「漢字穴埋めクイズ」係

図書カード1000円分を3名様にプレゼント！

第20回
個人事業者売上向上メソッド
事業承継大作戦 第一創業
アドバイザー青山十郎

内閣府中小企業庁
中小企業のための
アドバイザー制度

に適わない事業のまま、事
業承継が減ってきて困
る理由は何か
理による改善

今は本業ですから、個
外的、内的に洗出し
ましょう。例えば、同じ業
界で同じ商品販売す
る競合店が増え、駐車場
があふれています。そこで、
店を開いた。これはそれで、
理を問題です。

健康
のツボ

認知症予防に良い食事

認知症予防には、食事も重要。よく「和食が良い」とされる理由は魚を中心の食事の中に、認知症予防に効果的な栄養が多く含まれるからです。

魚介類

大豆製品

ビタミンC
が豊富な食材

脳に良いとされるOmega-3脂肪酸があるというOmega-3脂肪酸が豊富ないわしが最も効果的で、大豆や納豆などの豆類もビタミンCが豊富です。

海の幸と温野菜サラダ 魚介・大豆・ビタミンC全部入り！

4人前

材料	ブロッコリー	1/2株	マグロか鮭の刺身	1人前
	赤ピーマン	1/2個	白ズリゴマ	大さじ2
	黄ピーマン	1/2個	刻みのり	適量
	アボカド	1個	ポン酢	大さじ3
	豆腐	1/2丁	オリーブオイル	大さじ2

ブロッコリーと赤・黄ピーマン、豆腐を一口大に切り、レンジ(500W)で5分加熱。アボカド、刺身を乗せ、Aをかけて和えればできあがり！

年金相談会 10時-12時

6月13日(火) 7月11日(火)

不動産相談会 10時-12時

5月25日(木) 6月22日(木)

日本政策金融公庫の融資
相談会 10時-12時

6月7日(火) 8月5日(火)

※お問い合わせの場合は、ご相談ください

経営コンサルタントの
経営相談会 10時-12時

6月14日(水) 8月12日(水)

日時応談 24-2614

青色ファミリー共済①

事業主の嬉しい味方！
掛け金は全額所得控除！

青色ファミリー共済②

日々わざわざ掛金で
日常生活のもじもにそなえて！

小田原青色共済株式会社

当社は、地域のため、青色会員のための事業を展開しております。

暮しの修繕承ります

お困りごと110番

「安心・丁寧・迅速」まずはお気軽にご連絡をご見積りいたします♪

お問い合わせはコチラ
0465-24-1112

アフラック
代理店

団体割引10%
自動車共済
まずはお見積り！

