

### 千葉県女性 センター講座

○健康生活セミナー 女性のこころとからだ

日程 1月27日(土)・2月4日(日)・10日(土)

締切 1月16日(火)

○総合国際セミナー 21世紀の国際社会と女性

日程 2月2日(金)・9日(金)・27日(火)

締切 1月25日(木)

※いずれの講座も受講料は無料。定員は各60名。

申込・会場・問合せ 千葉県女性センター(さわやかちば県民プラザ内)

☎0471-8602

### 平成13年度 訓練生募集

#### 機械加工科

対象 おおむね30歳までの方

募集人員 20名

訓練期間 2年

OA事務科

対象 就職・再就職を希望する方

募集人員 15名

訓練期間 6ヶ月

募集期間 1月9日(火)～31日(水)

選考日 2月13日(火)

問合せ 千葉県立旭高等技術専門学校 ☎2508

### オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者) 社会適応訓練講習会

日時 2月10日(土) 正午～午後4時

場所 安房医師会病院(館山市山本1155)

内容 ①講演と医療相談 ②補装具の展示相談

費用 無料

対象者 県内のオストメイトとその家族及び医療関係者

係者 問合せ (社)日本オストミー協会千葉県支部

☎047(452)6433



### 航空科学博物館行事

航空カレンダー展

日程 1月1日(月)～31日(木)

内容 日本国内はもちろん 成田空港に乗り入れてい

る航空会社や飛行機などに関するカレンダーを一室に展示します。

航空機模型展 内容 自作の航空機模型(プラモデル・その他)を応募していただき、その全てを展示します。

部門 ◎ジュニアの部(高校生まで) 作品の寸法30cm角以内 ◎シニアの部(スケール1/72まで(ジ)

オラマの場合30cm角以内) 募集 1月1日(月)～2月25日(日)

展示 3月1日(木)～30日(金)

表彰式 3月11日(日)

問合せ 航空科学博物館 ☎0557

### 放送大学学生募集 (4月授業開始)

#### 募集学生 ◎全科履修生

(大学卒業を目指す学生) ◎選科履修生(1年間在学する学生) ◎科目履修生(1学期間「6ヵ月」在学する学生)

出願締切 2月15日(木)

資料請求・問合せ 放送大学千葉学習センター

〒261-8586 千葉市美浜区若葉2-11

☎043(298)4367

### ふれあいピアノ コンサート

日時 3月4日(日) 午後1時

会場 東総文化会館大ホール

入場料 大人500円、子供300円(小学生以下)

内容 第一部 2台のピアノ共演 今井恭子&村藤

由歌 第二部 さわってみようホールのピアノ(演奏体験希望者)

体験演奏募集期間 2月10日(土)までに電話で申込み

問合せ 千葉県東総文化会館 ☎042001

### おくやみ申し上げます

12月10日現在受付(順不同敬称略)

行政區	氏名	年齢
辻	下河 かの	82
小田部	實川 あい	88
老ホーム	長谷川丈保	72
芝崎	和泉 一郎	62
橋場	押尾 けん	95
辻	石橋 英子	84
入	川島けい子	43
小田部	霞 儀助	77
橋場	大川 新	74
篠原	向後うゑ子	80

### 冬の省エネルギー

〈資源エネルギー庁〉

地球温暖化の原因にもなっているエネルギー消費は、家庭において年々増加しています。あなたの部屋は暖房しすぎではありませんか？



### 手作り料理を食卓に

144



食生活改善推進員 郡司美紗子(蘇3区)

### 鶏の みそソースかけ

作り方

- 鶏肉は皮目にフォークを刺し、身の厚いところには包丁目を3〜4ヶ所入れ、酒大さじ2と塩少々をふって15分位おきます。
- あさつきはみじん切りにします。
- 鍋を熱し、油大さじ3を入れ①の肉を皮目を下にして入れ、焼き色をつけ、裏返して鍋に蓋をして弱火で中に火が通るまで10分位焼きます。
- ③の肉を取り出し油を捨て、白みそ、みりん、酒大さじ2を入れて木杓子で混ぜながら弱火でとろりとなるまで煮つめます。
- 肉を切って皿に並べ④の白みそをかけて、あさつきを散らします。(みその辛さにより、みりんの量は加減して下さい)

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉……………3枚
- あさつき……………4本
- 白みそ……………大さじ7
- 酒・塩・油・みりん