県立東部図書館文学講座 ～東総が生んだ歌人たち～

日時・演題 ・11月17日(土)『東総ゆかりの歌人たち―臼井大翼、海上胤平ほか―』 ふるさと交流文化研究所長 松井安俊氏
・11月24日(土)『神原克重私論―春潮のたぎちを聞けば―』 玉崎神社宮司 神原靖夫氏
＊いずれも午後1時30分～3時30分
定員 60名（入場無料、申込先着順）
申込・問合せ 県立東部図書館 ☎(62)7070

九十九里地域水道企業団職員採用試験

募集人員 上級技術職（生物）1名
受験資格 昭和51年4月2日から昭和55年4月1日までに生まれた者
願書受付 11月28日(水)～12月12日(水)
試験日 第1次試験 平成14年1月6日(日)
問合せ 九十九里水道企業団（東金市東岩崎2－3）☎0475(54)0631

自衛隊生徒募集

応募資格 平成14年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者または、来春中学校卒業見込みの者
身分 特別職国家公務員
初任給 155,900円
特典 4年間の教育課程を終えると3等陸・海・空曹に昇任し、幹部への道もひらかれています。また、3年間の教育終了時には高等学校の卒業資格が得られます。
受付 11月5日(月)～平成14年1月4日(金)
学科試験 平成14年1月6日(日)
問合せ 自衛隊旭募集事務所 ☎(62)0971

第9回八匝地域在宅ケアフォーラム

テーマ クイズに挑戦・転ばぬ先の知恵
日時 12月2日(日) 午後1時受付
場所 八日市場市民ふれあいセンター3階大ホール
内容 介護と健康について～『クイズ』で楽しみながら一緒に考えてみませんか～
参加費 無料
主催 八匝地域在宅ケア推進会
申込み・問合せ 保健センター ☎(84)1158

自動車事故で重度後遺障害となられた方への介護料を支給します

支給要件 自賠責保険による後遺障害等級が「1級3号」または「1級4号」の方（常時介護）、「2級3号」または「2級4号」の方（随時介護）
問合せ 自動車事故対策センター千葉支所 ☎043(224)5713

おくやみ申し上げます

10月15日現在受付（順不同敬称略）

行政区	死亡月日	氏名	年齢
篠本三区	9/18	郡司 てい	93
長塚	9/29	平山 政雄	86
橋場	9/30	酒巻 とり	89
長塚	10/2	江波戸延和	56
谷中	10/3	越川 剛雄	82
宝米	10/5	布施 よし	90

航空科学博物館行事

行事名 やさしい航空の話「航空整備士のおはなし」
日時 11月25日(日)午後1時
内容 航空機の安全な運航には欠かすことのできない航空整備士はどのような業務で、どうしたらなれるかなど説明します。プロのメカニックから聞いてみましょう。
問合せ 航空科学博物館 ☎(78)0557

手作り料理を食卓に (153)

食生活改善推進員
渡辺 好子（宮内）

ヘルシーソース 3種

材料

●酢みそだれ（カップ3/4分）
- A
  - みそ……100g
  - 砂糖……30g
  - 酒……大さじ2
- 酢……大さじ3

●ヨーグルトマヨネーズ
- プレーンヨーグルト……40g
- A
  - マヨネーズ……大さじ1½
  - 塩……小さじ⅕
  - こしょう……少々

●ヘルシードレッシング（4人分）
- A
  - 塩……小さじ¼
  - 昆布茶……小さじ¼
  - 粗挽こしょう……小さじ½
  - 水……大さじ2
  - 酢（りんご酢）……大さじ1½
- 油（紅花油）……大さじ1

作り方

●酢みそだれ
①小鍋にAを入れよく混ぜながら火にかけ、かるく煮つめる。
②①を冷まし酢でのばす。
・ポークソテーの味付けに
・ゆで野菜や生野菜のスティックに（酢みそだれ大さじ2、マヨネーズ大さじ2）

●ヨーグルトマヨネーズ
①プレーンヨーグルトにAを加えよく混ぜる。
・グラタンのソースに
・ゆで野菜、生野菜に

●ヘルシードレッシング
①ボールにAを入れ泡立て器でよく混ぜ合わせる。
②紅花油を糸状に少しずつ落としながら加え混ぜる。
③②を強く混ぜ合わせもったりしてきたら出来上がり。
・サラダや好みの食材に

（参考）昆布茶は旨み成分調味料として利用でき減塩にもつながります