

平成20年成人式 実行委員募集

今年新成人となられる皆さん！成人式を自分たちの手で、企画・運営してみませんか？

対象者 昭和62年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方

- ① 町内にお住まいの方
- ② 横芝中学校、光中学校出身の方

内容 成人式の開催日時・式典内容・記念品を検討し決定する。また、成人式当日の運営に協力する。

申込期限 6月3日(日)

開催予定日 平成20年1月13日(日)

◆**申込・問い合わせ**

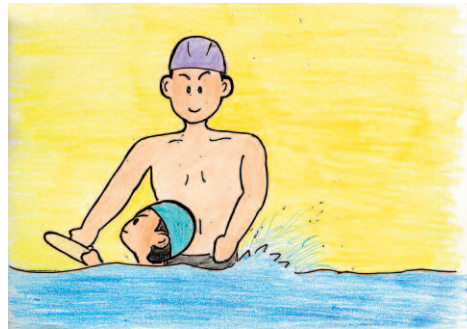
社会文化課生涯学習班

☎1358 (町民会館)



光B&G海洋センター 水泳指導員募集！

勤務先 光B&G海洋センター



※指導時間・資格等詳細はお問い合わせ下さい。

◆**問い合わせ**

文化スポーツ振興財団

☎1351 (文化会館)

♪ 作品展示 ♪

【町民会館ミニギャラリー】

- ・ 5月 新ペン習字クラブ(文化協会)
- ・ 6月 光書道会 (文化協会)

【文化会館ミニギャラリー】

- ・ 6月 草木染めクラブ(文化協会)

☆おからのサラダ☆

材料：(4人分)

- おから 150g
- にんじん 小1/2本
- たまねぎ 中1/4個
- きゅうり 1と1/2本
- たまご 1個
- サラダ油 大さじ1と1/2
- 酢 25cc
- ④ さとう 大さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ2



エネルギー
1人分 170kcal

《作り方》

- ① にんじん・たまねぎは、せん切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩をふつておく。
 - ② サラダ油でにんじんを炒め、たまねぎも加えて炒める。
 - ③ にんじんがやわらかくなったら、おからを加え、焦げないように4分くらい炒める。
 - ④ ②で味付けし、たまごを加えて炒め、火を通す。
 - ⑤ おからが冷めてから、水気をしぼったきゅうりとマヨネーズを混ぜる。
- 身近にある食材で簡単に作れます。
- 食生活改善推進員
林 和代 (小川台)

手作りの料理を
食卓に！