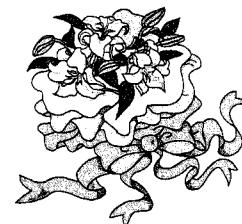


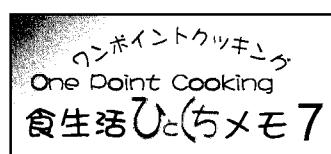
文化祭

入賞おめでとうございます



出展作品の各部門受賞者は次の方々です

富士女性センターから お 知 ら せ	知つて得する電気の知識
内容	延長コードの製作
日時	1月14日(水)
講師	東京電力(株)社員
定員	女 35名
女にも男にもお得な生き方は 日時	1月23日(金)
講師	税理士 山崎 久民さん
定員	女・男 50名
住まいについて考えてみませんか 内容	福祉から住まいを考える
日時	2月4日(水)



お 富士女 ハンポイントクリッキング
One Point Cooking
食生活ひと(ち)メモ



新しい年を迎えて、今年も元気
に食生活改善活動をがんばろう！
と意欲にもえている推進員グルー
プです。おせち料理にも飽き、忙
しい毎日からちょっと解放され
たい時、手のかからない簡単料理
を紹介します。

を船出しよう。
あたたかいご飯さえあれば準備は
3分でOK。すぐ出来てカルシウム
もたっぷりの簡単メニューです。

《材 料》ご飯 500 g
塩鮭(甘塩) 2切れ 素じそ 8枚

《作り方》

- ① 塩鮭は焼いて皮と骨をとり除き、ほぐしておきます。
- ② 青じそはごく細かい千切りにし、塩水につけてからよく水気をきります。
- ③ 溫かいご飯にまず①を加え、しゃもじで切るように混ぜ②を加えて手早く混ぜ込みます。

食生活改善推進員盛里支部

一級建築士 山口清さん
定員 女・男 50名
費用 講座はすべて無料です。
申込方法 電話、またはFAXかはがきで。
住所、氏名、電話番号をお知らせください。
託児 託児を希望される方は、申込時にご相談ください。（未就学児が対象）
※場所は、いずれの講座も富士女性センターで行います。