要約筆記体験教室

障がい福祉課
☎229-3157　FAX229-3334

難聴・中途失聴者のために文字で通訳を行う要約筆記を体験しませんか。難聴者のコミュニケーションについての講義もあります。

と　き　①10月29日(土)13時～16時②11月６日(日)13時～16時
ところ　①市芸濃庁舎②久居総合福祉会館
対　象　市内に在住・在勤・在学の18歳以上の人
定　員　抽選各15人
申し込み　障がい福祉課または各総合支所市民福祉課(福祉課)にある申込書に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで障がい福祉課(〒514-8611 住所不要)へ
締め切り　①10月12日(水)②10月19日(水)　※必着

公民館後期教養セミナー「陶芸」

片田公民館
☎・FAX237-1513

普段の生活の中で使う湯飲みや皿、花入れなどをタタラ作りや紐作りで制作してみませんか。

と　き　10月～来年３月の第1・３木曜日いずれも13時30分～15時30分(全12回)
ところ　片田公民館
講　師　前田憲生さん
定　員　抽選20人
費　用　3,600円(１回当たり500円以上の教材費が別途必要)
持ち物　日本手拭い、麺棒
申し込み　直接窓口または往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を片田公民館(〒514-0082 片田井戸町17-2)へ　※直接窓口で申し込む場合は、はがきを持参
締め切り　９月16日(金)必着

地域力創造セミナー「算数・数学学習教室」

敬和公民館
☎・FAX225-2325

小・中学校で学習する算数や数学を受講者それぞれが学びたい内容で学習します。子どもから聞かれて答え方に困った内容などを考えます。

と　き　10月18日(火)13時30分～15時30分
ところ　敬和公民館
対　象　小・中学生の保護者
定　員　抽選10人
持ち物　算数･数学の問題やノートなど
申し込み　直接窓口または往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を敬和公民館(〒514-0015 寿町21-22)へ　※直接窓口で申し込む場合は、はがきを持参
締め切り　９月16日(金)必着

Tsu city RESTAURANT 津ぶっこでおいしいレシピ

鶏モモ肉とキャベツの伊勢茶あんかけ

材料(1人分 280kcal)

鶏モモ肉…60g
キャベツ…20g
シイタケ…７g
ニンジン…14g
サヤインゲン…５g
だし汁…100cc
みりん…大さじ1/2
酒…大さじ1/2
伊勢茶…大さじ1
みそ…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩、こしょう…少々
<あん>
だし汁…50cc
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1
片栗粉…小さじ1/2
水…少々

作り方

①鶏モモ肉を一口大に切り、温めたフライパンに入れ強火で皮目をきつね色になるまで焼く。余分な油はキッチンペーパーでしっかりふき取り、裏も同様に焼く。
②キャベツは一口大、シイタケは薄切り、ニンジンは短冊に切り、①のフライパンの中に敷き詰める。だし汁、みりん、酒、伊勢茶を入れ、５分中火で煮る。
③みそ、しょうゆを入れ、さらに７分煮る。サヤインゲンを入れ、ふたをして弱火で２分ほど煮る。
④だし汁、しょうゆ、砂糖を小鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけあんを作る。
⑤③にあんをかけ、盛り付ける。