

男女共同参画推進月間講演会

演題 「出会いから生まれる男女共生
～らしさマニュアルから脱出しよう～」

■講師

みなみの
南野忠晴 (大阪府立成城高校 家庭科教諭)

プロフィール

1958年 大阪府生まれ。1981年より大阪府立高校英語科教諭。
1989年 日本女子大学通信課程にて家庭科教員免許取得。
1994年 大阪府初の男性家庭科教諭の一人として採用され、現在に至る。
「家庭科教員をめざす男の会」世話人
教育テレビのNHK高校講座「家庭総合」講師

■とき

10月22日 (土) **13:30 ~ 15:30**

※ 13:30~13:45に「第7回女と男の一行詩」の表彰式があります。

■ところ

山陽小野田市文化会館 小ホール

■聴講料

無料

■問い合わせ先

市民活動推進課 (☎ 82-1134)



市民文化講演会

演題 「ダニエルのふるさと自慢」

■講師

ダニエル・カール (タレント)

■とき

11月13日 (日) **開場▶13:00**
開演▶13:30

■ところ

山陽小野田市民館 文化ホール

■聴講料

1,000円

■前売券
販売所

市民館・文化会館・各公民館・文化振興課・教育委員会山陽分局・
市民活動推進課・中央図書館・厚狭図書館・きらら交流館・
南支所・埴生支所・公園通出張所・
小野田サンパーク・良文堂書店・山田たばこ店・宇部井筒屋

■問い合わせ先

文化振興課 (☎ 82-1204)



プロフィール

1960年、アメリカ生まれ。パシフィック大学卒業後、文部省英語指導主事助手として山形県に赴任し、3年間英語教育に従事。その生活で鍛えた“山形弁”を話す姿は愛嬌満点。現在は、ドラマや司会、コメンテーターなど、何でもこなすマルチタレント。翻訳・通訳サービス会社を経営する社長でもある。

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 281kcal / たんぱく質 15.0g / 脂質 17.1g / 塩分 1.3g

「さばのカレークリームソース」

～秋さばをまるやかソースで～



■保健センター監修

■山陽小野田市食生活改善推進協議会

(有帆校区担当)

材料 (4人分)

さば	240g
塩	小さじ½
コシヨウ	少々
植物油	大さじ1
玉ねぎ	200g
トマト	100g
バター	小さじ2
カレー粉	小さじ2
生クリーム	カップ¼
★水	カップ¼
┌コンソメの素	½個
└塩	少々
じゃが芋	200g
グリーンアスパラガス	50g

作り方

- ①さばは3枚におろして4つに切り、塩、コシヨウをしてしばらくおく。玉ねぎはみじん切りにし、トマトは1cm角に切る。じゃが芋はゆでて粉ふきにする。グリーンアスパラガスは色よくゆで、食べやすい長さに切る。
- ②さばに小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く。さばが焼けたら器に取り出す。
- ③②のフライパンの余分な油をふきとり、バターを溶かして玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。カレー粉を加え、玉ねぎに十分からめ、香りが出たら★とトマトを加え、塩少々で味をととのえる。
- ④②のさばの上に③のソースをかけ、じゃが芋の粉ふきとグリーンアスパラガスを添える。



山陽小野田シティ・インフォメーション

FM 80.4 毎週水曜 13:00 / 土曜 8:50 80.4MHz

ヤングテレホンさんようおのだ ☎ 84-2000

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

