

～上里町町制施行35周年記念～

## NHK公開録画『福祉ネットワーク・公開すこやか長寿』観覧募集のお知らせ

**期 日** 10月21日(土)  
**時 間** 開場：午後1時 開演：午後1時30分  
 終演：午後3時50分(予定)  
**会 場** ワープ上里  
**入 場** 無料  
**主 催** NHKさいたま放送局・NHK厚生文化事業団  
 ・上里町

### 観覧申込

郵便往復はがきの『往信裏面』に郵便番号・住所・名前・電話番号、『返信表面』に郵便番号・住所・名前を明記してお申し込みください。郵便往復はがき1枚で2名分の応募となります。応募多数の場合は、抽選のうえ入場整理券を送付します。

**【応募締切】** 10月5日(木)(必着)

**【あて先】** 〒369-0306 上里町大字七本木71-1  
 ワープ上里『NHKすこやか長寿』係

**問合せ...**ワープ上里 [ ☎34 - 0488 ] ・NHKさいたま放送局 [ ☎048 - 833 - 2041 ]

### [第1部] 公開録画

『自分の足で歩ける能力を  
いつまでも(仮)』

**講 師**...宮下 充正  
 (放送大学教授)

**ゲスト**...橋 幸夫(歌手)



橋 幸夫  
(歌手)

### [第2部]

**講演会**『親子の絆 家族の絆  
～介護体験から見えてきたもの～』

**講 師**...橋 幸夫(歌手)  
**放送予定(教育テレビ)**

11月23日(木) 午後8時～8時29分  
 (再)11月30日(木) 午後1時20分～1時49分

返信表面 往信裏面 往信表面 返信裏面

<input type="checkbox"/>	郵便番号 上里 太郎様	上里町大字 電話番号 氏名 住所 郵便番号	<input type="checkbox"/>	369-0306 NHK すこやか長寿係	上里町大字七本木71-1 ワープ上里 にも記入しない
--------------------------	-------------------	-----------------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------------

**【材料(オレンジ2個分)】**  
 オレンジ：2個(果汁160ml)、水：240ml、粉寒天：4g、砂糖：大さじ3

**【作り方】**  
 オレンジを縦半分になり、果肉と薄皮をきれいに取り、皮のカップを4つ作る。このとき、カップに入る分量を量っておく。  
 果肉を裏ごしし、果汁を取る。果汁もどれくらい取れたか計量しておく。  
 オレンジの大きさなどにより、カップに入る分量や果汁の量が異なりますので、必ず計量してください。  
 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ、火にかけて木べらで混ぜながら煮とかす。  
 少し冷まして、の果汁を混ぜる。  
 カップを平らなところにおいて、皮のカップに流し入れ、冷やし固める。  
 グレープフルーツなどでも応用できます。



### オレンジかん

1人分の栄養価

エネルギー：132kcal  
 塩分：0g

食生活改善推進協議会提供

今月の  
**プラス1品**  
 No.26

問合せ...保健センター「 ☎33 2550 」



9月号(No.448) ©平成18年9月1日発行  
 ▷発行 上里町 ▷編集 上里町役場総務課庶務係  
 〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地

上里町役場電話・FAX番号  
 ☎ 35 - 1221(代)  
 GGGGGG  
 FAX 33 - 2429  
 [上里町ホームページ]  
<http://www.town.kamisato.saitama.jp>