

～平成19年度 男女共同参画週間講演会～

# 「60からがおもしろい」～夫婦のための定年塾～ 参加者募集!

**日時**

6月24日(日)、午後1時30分～3時

**会場**

上里町女性センター  
(ウイズ・ユー・上里)

セミナーホール

**定員**

100名(無料) 手話通訳あり

**申込**

6月6日(水)～12日(火)

**主催** / 上里町

**後援** / 埼玉県北部地域創造センター本庄支所

**問合せ** / 上里町女性センター

(ウイズ・ユー・上里) [ ☎35 - 1357 ]

**講師**

西田 小夜子さん

(作家・  
『定年塾』主宰)



**プロフィール**

1941年東京都生まれ。  
武蔵野美術大学短大部美術科卒業。

定年後の夫婦の生態を新聞に連載し、『みのむし夫』『こたつむり妻』などの造語で話題となる。快適な老後を目指し『定年塾』をつくり、主宰している。また、全国各地での講演やテレビ、ラジオでも活躍している。東京新聞・中日新聞にコラム連載中。

問合せ：保健センター ☎33 2550

**【作り方】**

米はといで普通に炊く。炊き上がったごはんにあわせ酢(A)を入れて混ぜ、冷ます。  
青しそは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにし、のすし飯に混ぜ、18個に分ける。  
ラップに縦半分に切った生ハムを敷き、その上に4分の1に切ったチーズをおき、のすし飯を重ねてラップをぬじる。

**【材料(6人分)】**  
米・水：各2カップ、酒：大さじ2、だし昆布：4cm、スライスチーズ：4枚と2分の1、生ハム：9枚(45g)、青しそ：10枚、しょうが：20g、A(酢：50ml、砂糖：大さじ2、塩：小さじ2分の1)



**チーズと生ハムの手まり寿し**

1人分の栄養価

エネルギー：280kcal  
塩分：1.3g

今月の  
**プラス1品**  
No.29

食生活改善推進協議会提供



6月号(No.457) ©平成19年6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)

FAX 33 - 2429

[上里町ホームページ]

http://www.town.kamisato.saitama.jp