

第7回人権を考えるシンポジウム

テーマ

『親と子どもそして地域』

～すばらしい人間関係づくりを目指して～』

現代社会の中では、核家族化や過疎過密化が進行し、地域社会の様々な部分で大きな変化が起きている。とりわけ、人間関係の希薄化や地域との関わりが減ったり、地域社会がそれまで持っていた教育的機能を失ってきているのです。

こうした現状を踏まえ、いま地域社会の構成員である一人一人が、家庭や地域を見つめ、すばらしい人間関係と差別のない社会の実現を目指し、人権を考えるシンポジウムを開催します。

日時 8月24日(金)、午後7時～

会場 上里町多目的スポーツホール

主催 上里町人権を大切にす会

後援 上里町教育委員会・上里町区長会・上里町PTA連合会

問合せ 社会教育課社会教育係 ☎33-7655(町民体育館内)]

～あなたの体力年齢は何歳?～

体力テストを実施します



日時

9月16日(日)、午前9時30分～
(午前9時30分受付・午前10時開始)

会場

上里町多目的スポーツホール

対象

町内在住・在勤の社会人
(20歳～79歳までの健康な方)

測定項目

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横飛び・20mシャトルラン・立ち幅跳び

参加費

無料

準備品

運動着・体育館シューズ

問合せ

社会教育課社会体育係
[☎33-7655 (町民体育館内)]

問合せ：保健センター ☎33 2550

【作り方】
米は炊く30分前にとぎ、ざるにあげて水気を切る。
うなぎの蒲焼きは2cm幅に切る。にんじんは千切りにし、さつとゆでておく。枝豆はさや付きのまま洗ってゆで、さやから出しておく。長ねぎは白髪ねぎにし、三つ葉は1・5cm長さで切る。
炊飯器に と調味料を入れ、普通に炊く。炊きあがったら温めたうなぎの蒲焼き、にんじん、枝豆、白髪ねぎ、三つ葉を加えて蒸らし、全体を混ぜ、器に盛る。

【材料(4人分)】
米：2カップ うなぎの蒲焼き(市販)：2くし(150g) にんじん：50g 枝豆：150g 長ねぎ：2分の1本 三つ葉：20g うなぎの蒲焼きのたれ：2くし分 しょうゆ：大さじ2分の1 塩：小さじ2分の1



うなぎの混ぜ御飯

1人分の栄養価

{ エネルギー：390kcal }
{ 塩 分：1.6g }

今月の
プラス1品

3

食生活改善推進協議会提供



広報

かみさと

8月号 (No.387) © 平成13年8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930番地

☎33-2421・FAX33-2429

[上里町ホームページ]

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

編集室
より...



▶まだまだ暑い日が続いています。私の周りでも『暑～い』という声が飛び交っています。夏が好きな私でも、この暑さはつらいです。

▶あっという間に梅雨が明け、雨もあまり降らなかった気がします。そこで心配されるのが水不足。今年は大丈夫でしょうか?みなさん、水不足になる前に早めの対策をしましょう。