

# 女性委員会 ひまわり

NICE LADY

三重一般同盟女性委員会『ひまわり』

津市栄町1丁目891番地 三重県勤労者福祉会館内  
(TEL. 059-226-9311 FAX. 228-6109)  
発行：編集責任者 中山 若菜

VOL. 46 [ 2019. 7. 25 ]

## 女性委員会総会 & 合同料理教室

9月7日(土) 10:00~女性委員会ひまわり第29回総会を開催します。

総会後は昨年同様、青年委員会と合同で料理教室を行います。



毎年お世話になっている『berry shocora(ベリーショコラ) 経営・岩崎先生』を講師にお招きし、ピザ作りに挑戦したいと思います。

岩崎先生の分かりやすい説明で、どなたでも簡単に料理を作れるので、皆さん是非参加してみてください♪

当日は班ごとに調理を行いますので、料理教室を通して単組間の交流を深めましょう。 オーシー(中山)



## INFORMATION

◆日時  
9月7日(土) 10:00~

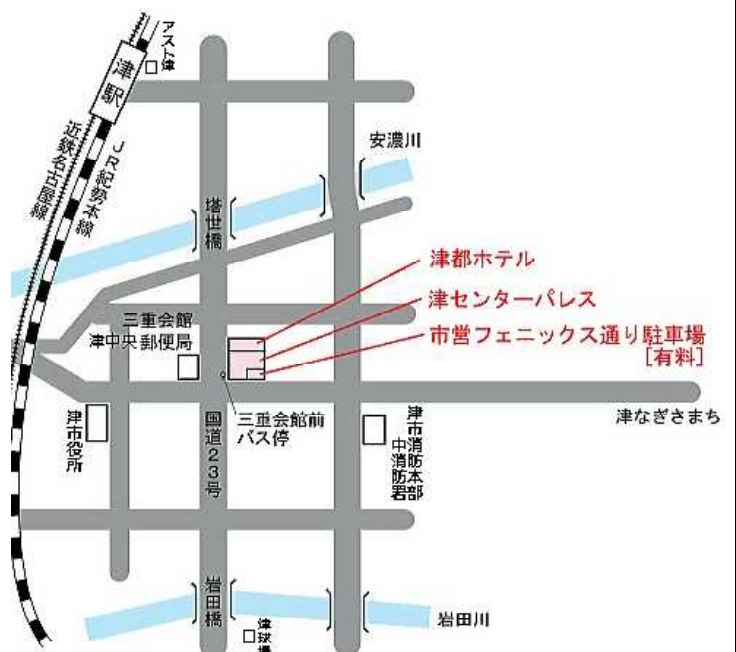
◆場所  
女性委員会『ひまわり』総会  
…津市中央公民館・研修室B  
(津センターパレス2F)

ひまわり・AAO合同料理教室  
…津市中央公民館・調理実習室

◆参加費 2,000円

(注)参加希望者多数の場合は抽選となります。

## 【会場案内】



おすすめスポット♪ 

～ 富士サファリパーク～

富士サファリパークは日本最大級のサファリパークです。

大きく2つのエリアに分かれており、それぞれ違う楽しみ方ができます。



「サファリゾーン」では、  
 自家用車や専用バスに乗

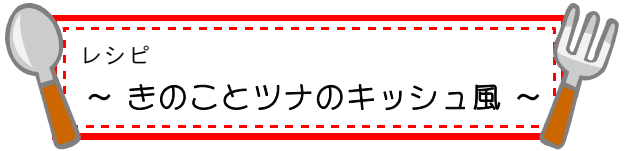
りながらライオンやチーター、ヒョウ、ゾウといった動物たちを間近で観察することができます。

「ふれあいゾーン」では、猫や犬、ウサギなどと実際に触れ合えたり、餌をあげられたりする広場があり、人気となっています。



また、ライオンの子供との写真撮影や、ナイトサファリなど様々なイベントが行われていますので、是非一度行ってみてください。

扇港電機 (作野)

レシピ   
 ～ きのこことツナのキッシュ風～

- 【材料】2人分
- ★卵 3個
  - ★牛乳 110ml
  - ★コンソメ顆粒 小さじ1
  - ★ピザ用チーズ 15g
  - ★塩こしょう 少々
  - ツナ缶 50g
  - しめじ 1/2パック
  - 玉ねぎ 1/2個
  - パセリ(乾燥) 適量



【作り方】

- ①しめじはほぐし、玉ねぎを5mm幅に切る。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③②にツナ、①を加え軽く混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に③を入れ、180度に予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑤卵が固まっていたら取り出し、パセリを振って完成。

【ポイント】

オーブンは必ず予熱をしておいて下さい。  
 ツナは水気をきっておくと美味しくできます。

久居病院 (谷口)

お店紹介

キャナリィ・ロウ  
**Cannery Row**

今回紹介させていただくお店は、近鉄湯の山線・桜駅からすぐ近くの所にある“キャナリィ・ロウ”です。

オリーブの木々に囲まれた平たい屋根に、地中海を思わせるような煉瓦造りのおうちが目印です。



ランチタイムはパスタかピザを選ぶと、前菜バイキング・フリードリンクが付いてきます☆  
 ディナーコースはすべて前菜＆フリードリンク＆ドルチェ付きでお得です。

たくさん食べられて、おいしいので是非一度、足を運んでみてください(^^\*)

ADDRESS / 四日市市智積町6811  
 PHONE / 059-327-0102  
 営業時間 / 11:00～22:00

扇港電機 (茂山)



ちょこっと心理テスト

あなたの目の前に鍵のかかる箱があります。  
 誰にも見られたくないものをしまおうと思いますが、その箱はどんな形をしていますか？

- A. 丸
- B. 三角
- C. 四角
- D. 星



この結果であなたの心のストレス度が分かります。

- A. 丸 …非常に安定した状態、心のストレス度40
- B. 三角…自分自信を貴めています、心のストレス度80
- C. 四角…心にバリアを張ってしまいやすい、心のストレス度60
- D. 星 …攻撃的になっています、心のストレス度100

オーシー (飯柴)



自分に合った解消法で、ストレスを溜めないように心掛けましょう☆

