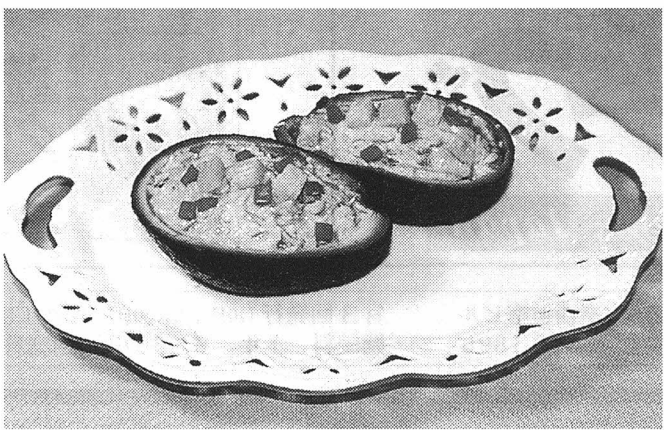


材料(4人分)

さつまいも 130g
アボカド 1個
刺身用マグロ 200g
醤油 大さじ1
酒 小さじ1
クローブ 2粒
マヨネーズ 大さじ2
わさび 小さじ1
【トッピング】
パプリカ 適宜



見た目にもおしゃれなサラダ

調理温度が甘さの秘訣

さつまいも

寒い日になると「いしやきいも」の呼び声がひびきます。さつまいもは、糖質、ビタミン、カルシウムなどの栄養素で、芋の皮を剥くだけで、芋の栄養を最大限に引き出すことができます。正しく調理すれば、甘みを引き出すことができます。



甘みを引き出すには、80℃前後で調理するのが良く、これが石焼きいもの美味しさの秘密です。

今回は、さつまいもとアボカド、マグロを使ったサラダ、これらの食品は、コレステロールを下げる効果があり、体に良い一品です。

【作り方】
①さつまいもは、8センチ角に切り、ゆでる。パプリカは3センチ角に切る。
②アボカドは縦2つに切り、種をはずし、皮を剥く。果肉をのり、食べやすい大きさに切る。
③アボカドは、角に切り、醤油、酒、クローブに漬けておく。約20分。
④ポテトマヨネーズ、わさびを混ぜ、さつまいも、アボカドの果肉を入れ、混ぜ合わせる。
⑤アボカドの皮を器にのり、パプリカを散らす。
⑥(資料提供:ライオン家庭科学研究所/料理指導:園田ヒロ子)

第15回

東京国際女性映画祭

映画祭の記録も
上映 10月28日から
「東京国際女性映画祭」が、10月28日から11月1日まで、東京ワイズ・スペースで開催される。

今年には、実行委員による記録映画『映像が女性で輝く』が上映される。15年を記念して、映画祭の過去14回を振り返り、これまで上映した日本映画の女性監督とプロデューサーのインタビューで構成。監督は熊谷博子さん。

また、第1回目の映画祭は、監督として出席したフランスの大女優ジャンヌ・モローさんをゲストに招き、主演映画『リリアン・ギッシュの肖像』を上映する。

その他、フィリピン、ベトナム、インドネシア、日本の、優れた女性監督たちの作品が続々。各回とも、上映前に監督、または関係者の挨拶がある。

作品・上映日程等の詳細は、ハローダイヤル03・5777・8600まで。前売券1000円。チケットぴあ03・5777・8600。

10月21日(月)
◆7・7集会妨害事件・控訴審判決傍聴
13時 東京高裁 問合せ
：日中友好会館(奥側)入連
会合045・261・1052(火・午後)

10月23日(水)
◆国際会議「アジア地域における民主主義と民衆の安全保障」報告会
18時 愛宕山公園ホール(地・虎ノ門駅) 木下ちや(二橋大学) 主催
：7000円 主催：自由人権協会03・3437・5466

10月24日(木)
◆在宅介護、医療ケアから入院まで「サード・セクター」の自立を支えるアメリカのNPO
18時30分 東京YMCA 学校棟2F学生ホール
「レ・ギン」(高齢者自立センター) 1000円 問合せ：市民福祉サポートセンター03・5521・4626

10月25日(金)
◆アメリカはイランの無茶な戦争をやめよ！日本を戦争に参加させる有罪法案は廃止せよ！
10月27日(日)
◆「女性と戦争」をめぐって
10月28日(月)
◆「女性と戦争」をめぐって
10月29日(火)
◆「女性と戦争」をめぐって

10月30日(水)
◆「有事法制」と「防衛力増強」をめぐって
10月31日(木)
◆「有事法制」と「防衛力増強」をめぐって
11月1日(金)
◆「有事法制」と「防衛力増強」をめぐって
11月2日(土)
◆「有事法制」と「防衛力増強」をめぐって
11月3日(日)
◆「有事法制」と「防衛力増強」をめぐって

イラク攻撃反対！
原爆ドーム前で呼びかける



「イラク攻撃は許さないと訴えた」

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するグローバル・ネットワークの呼びかけで、イラク攻撃に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

フシユ政権のイラク攻撃が進められようとしている。イラク攻撃に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

【広島発】大庭里美 10月4日から11日は、宇宙の兵器と原子力に反対するデモが行われた。広島では、ブルトリウム・アクション・ヒロシマの呼びかけで、5日の午後、原爆ドーム前で、宇宙への軍拡とイラク攻撃に反対するデモが行われた。観光客や通行人に呼びかけた。

10周年記念イベント

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 性別越えたパートナーを考える

兵庫県立男女共同参画センター・イーブンは、開館10周年記念イベントを、26日、27日に行なう。テーマは「多様な価値観の時代へ」。一人ひとりが大切な存在であるために、家庭や職場での性別を越えたパートナーシップ、ジェンダー他、計10グループに

10月23日(水)
18時30分 高陽市総合市民交流センター4F(JR 高陽駅1分) 高陽市(ウイメンズセンター) 要申込：同センター043・209・8771 申込：同センター043・209・8771

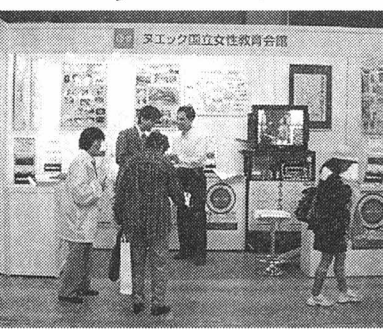
10月24日(木)
18時30分 高陽市総合市民交流センター4F(JR 高陽駅1分) 高陽市(ウイメンズセンター) 要申込：同センター043・209・8771 申込：同センター043・209・8771

10月25日(金)
18時30分 高陽市総合市民交流センター4F(JR 高陽駅1分) 高陽市(ウイメンズセンター) 要申込：同センター043・209・8771 申込：同センター043・209・8771

10月26日(土)
18時30分 高陽市総合市民交流センター4F(JR 高陽駅1分) 高陽市(ウイメンズセンター) 要申込：同センター043・209・8771 申込：同センター043・209・8771

10月27日(日)
18時30分 高陽市総合市民交流センター4F(JR 高陽駅1分) 高陽市(ウイメンズセンター) 要申込：同センター043・209・8771 申込：同センター043・209・8771

関心を集めた
ヌエックのブース



「千客万来」でした！

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

ヌエックは、10月10日から14日、石川県立青年の家・少年自然生学習フェスティバル・まなびピア2002に参加。開かれた「第14回全国生学習フェスティバル」の一角で展示ブースを設け、インターネットを利用したホームページを紹介したり、ビデオ放映、パネル展示などで、ヌエックの概要を紹介しました。

TOSHIBA

一人ひとりの個性が集まって素敵な会社を作るように、東芝グループ835社(国内535社、海外300社)は、それぞれの会社の役割を十分に活かしなが、みなさまのお役に立ちたいと願っています。くらしからオフィス、そして産業社会で、映像と情報と通信が融合したマルチメディアがつくる、生き生きとした社会をめざす私たち。その領域は、情報通信、家電、産業用システム、エネルギー機器、メディカル、半導体、新素材、音楽、映像、各種サービスなど幅広くさまざまです。グループ18万人の一人ひとりの思いは、この美しい地球と調和しながら、安らぎのあるくらしを世界人々と分かちあうこと。そのために、私たちグループ各社は力を合わせて豊かな価値を創造し、新しい時代をきりひらいてゆきます。

株式会社 東芝 〒105-8001 東京都港区芝浦1-1-1(東芝ビルディング)

人と、地球の、
明日のために。
東芝グループ