



新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる可能性があります。それぞれの問合せ先にご確認ください。



女性アーカイブセンター所蔵展示「北京+25」第4回世界女性会議から25年展」開催

NWECでは、女性アーカイブセンター所蔵展示「北京+25」第4回世界女性会議から25年展」を開催しています。2020年は、第4回世界女性会議（北京会議）から25年の節目の年です。北京会議では女性のエンパワメント（力をつけること）に関するアジェンダ（予定表）である「行動綱領」が採択され、



自衛官候補生採用試験

応募資格 18歳以上33歳未満の方（採用予定月の1日現在）試験日 令和3年1月21日（木）～24日（日）（いずれか1日）受付締切 令和3年1月14日（木）入隊時期 令和3年3月下旬予定 ※一部期日等変更がある場合がありますので、細部はお問い合わせください。 問合せ 自衛隊埼玉地方協力本部 熊谷地域事務所

現在まで国際的基準となつてい

ます。

今回は1975年国際女性年以降の3回の世界女性会議、北京会議、関連団体に関わる資料、ポスター、写真などを展示しています。みなさまのご来場をお待ちしています。

期間 令和3年4月22日（木）まで（休館日を除く）

場所 国立女性教育会館女性アーカイブセンター展示室（本館1階）

開室時間 9時～17時

費用 無料

問合せ 国立女性教育会館情報課 ☎62-6727

☎048-522-4855

埼玉県防災航空隊山岳救助連携訓練のお知らせ

小川消防署では山岳救助事案における更なる埼玉県防災航空隊との連携強化及び救助技術の向上を図るため下記のとおり訓練を実施します。

当日は埼玉県防災航空隊のヘリコプターが平澤・遠山地区周辺を飛来し、小川町総合運動場内に機体が着陸します。災害とお間違えのないようお願いいたします。

日時 12月7日（月）・8日（火）（ともに9時～12時）

場所 嵐山町遠山登山口 小川町下里（大聖寺南山林） 小川町高谷（総合運動場）

問合せ 比企広域消防本部小川消防署 ☎72-3565

12月1日は「世界エイズデー」です！

早期に感染がわかれば治療法の進歩により、発症を抑えることができるようになります。 埼玉県設置の保健所では、匿名・無料・予約制でHIV検査を実施しています。HIV/エイズの他、性感染症に関して不安・心配があれば、お気軽に御相談ください。

埼玉県介護職員雇用推進事業「介護職チャレンジ！」「介護アシスタント」説明会

県では、介護のお仕事に興味のある方を対象に、資格取得のための学校受講から県内介護施設での実務研修、直接雇用まで、幅広く支援をしています。 また、介護助手の養成を支援する「介護アシスタント」の事業説明も併せて行います。

日時

「介護アシスタント」説明会 12月22日（火） 13時30分～

「介護職チャレンジ」説明会 12月22日（火） 14時30分～

場所 ふれあい交流センター 持ち物 履歴書、職務経歴書、健康保険証

申込み・問合せ 前日までに電話またはホームページより申し込みください。

（株）シグマスタッフ大宮支店（受託事業者） ☎048-782-15173

高齢者・障がい者のための成年後見無料電話相談会

判断能力低下等による将来の財産管理等に不安を感じている方や法的な支援を必要としている方に向け、司法書士が相談に応じます。

日時 12月12日（土） 10時～16時

相談電話 ☎048-872-8055

相談料 無料（通話料は相談者負担）

相談例 ①一人暮らしで今後入所する際の施設との契約等が心配。専門職にあらかじめお願いしておきたいがどうしたらよいか。

②遺産分割協議をしたいが、父が認知症で成年後見の申立てが必要と言われた。申立ての手続きや必要な書類について知りたい。

③知的障がいを持つ子どもの財産管理が不安。あらかじめ準備がしたい。

問合せ 埼玉司法書士会事務局 ☎048-863-17861

犯罪被害者支援

犯罪や交通事故などの被害による心の悩みや精神的不安に関する相談を受け付けています。なお、相談内容が他人に漏れることはありません。

埼玉県警察犯罪被害者支援室 ☎0120-381858

（ファックス兼用） ☎0120-381858

☎8103または ☎0120-83-8103

（性犯罪被害相談電話）（ハート）

※東松山保健所では、庁舎の改修工事のため令和3年3月まで、検査を中止しております。

受検希望の方は、お近くの保健所へお問い合わせください。

問合せ 埼玉県東松山保健所 保健予防推進担当 ☎22-0280

国営武蔵丘陵森林公園からのお知らせ

12月に夜間イルミネーションの三部作・最終章「スターライトイルミネーション」を開催します。

星空をテーマにした約60万球のイルミネーションが、樹木や花壇に煌めきます。

新たに「Nuts Villet」も登場しており、森の妖精モリーたちがみなさんをお出迎えいたします。

開放的な森林の中で、街中のイルミネーションとはひと味違った幻想的な風景をお楽しみください。

夜間開園 12月5日（土）～20日（日）の土日、24日（木）～30日（水）

場所 中央口エリア

時間 16時～20時（最終入園19時30分）

※日中から来園してそのまま滞在可能です。

その他 雨天中止

※森林公園駅と中央口間を結ぶ夜間無料シャトルバスあり

夜間駐車料金300円

（通常は普通車650円）

問合せ 国営武蔵丘陵森林公園管理センター ☎57-2111



昨年のスターライトイルミネーションの様子

栄養コーナー

～嵐山の味メニュー105～

白菜とひき肉の渦巻きロール

白菜の約95%は水分ですが、ビタミンCやカリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類も含まれています。白菜に入っている栄養分は熱と水に弱いものが多く、ゆで汁や煮汁に栄養分が溶けだしていくので、加熱する場合はそのまま摂取できる味噌汁や鍋物、野菜スープなどがおすすめです。

今回のメニューは肉類が少なめですが、白菜を多く使うことで食べごたえがあり、カロリーの少ないものとなっています。

<1人分の栄養価>

エネルギー 133kcal たんぱく質 10.6g 脂質 4.5g カルシウム 59mg 塩分 1.0g

<材料>4人分

白菜 4枚 鶏ひき肉 150g 玉ねぎ 40g (1/5個) にんじん 30g (1/5本) しょうが 1/2かけ A 溶き卵 1個分 塩・酒 各少々 片栗粉 大さじ1 B だし汁 2カップ しょうゆ 小さじ2 酒 大さじ1 みりん 小さじ1/2 塩 小さじ1/4 片栗粉 大さじ1



<作り方>

- ①白菜は塩少々を加えた熱湯で2分ほどゆで、水に取ってから絞る。
②玉ねぎとにんじんは粗みじん、しょうがはみじん切りにしてボウルに入れる。
③②に鶏ひき肉とAを加え、よく練り混ぜて4等分にする。
④白菜を1枚広げて③を全体にぬり、手前から巻く。4本作り、鍋に並べる。
⑤④にB(片栗粉以外)を加えて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にしてさらに10分煮る。
⑥白菜を取り出し、2cm幅に切って器に盛る。鍋に残った煮汁に同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、白菜に回しかける。(今回のメニューはH28年2月号に掲載されたものです)