

パソとも通信

NPO 法人 さいたまシニアパソコン友の会
掲示板 142号 2019/1/8

モットー



笑顔と・健康で・明るく
楽しく・ゆっくりと

企画広報部

さいたま市浦和区東仲町 25-28
東口 ロイヤルビル4F TEL:048-731-9555
ホームページ <http://www.future.or.jp>

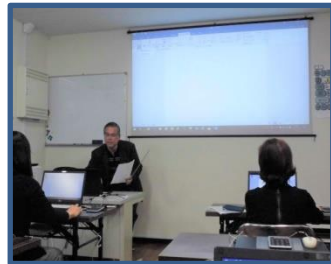
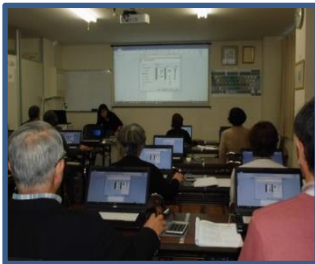
新講座の開設と追加受講の案内

来期より新設予定の3講座「スマホ講座・パワーポイント講座・パソコンを楽しむ講座」につきまして、通常の18講座選択後、3講座の追加受講が出来ることになりました。

月末にお届けする予定の継続案内を良くご覧戴きますようお願いいたします。
授業の前にも、教室当番よりご案内いたします。

リーダー・サブリーダー研修会実施

10月27日・11月29日・12月18日の3回にわたり学習部によるリーダー・サブリーダーの研修会が実施開催されました。



青羽美千代さん・阿部 孝さん・柿沼さつ子さん
坂本千咲子さん・三上須美子さん
ご参加いただき有り難うございました、来期からのご活躍を期待しています、宜しくお願いします。

役員会の報告 12月18日(金)

★報連相

- ・ワクワク委員会報告
- ・基礎講座の開催 2月中旬予定

★総務部(事務局)

- (石田祐子・小倉義文・福見 宏)
- ・現在の会員数 333名
- ・来期の新講座導入のための会議開催
- ・37期生募集チラシの新規配布先検討
- ・プリンター購入・プロジェクターランプ交換

学習部

- (平田倉脩・小澤千代子)
- ・年賀はがき作成講習会終了報告
- ・リーダー・サブリーダー研修会の実施
- ・追加講座受講の件

★経理部

- (石井禮子)
- ・11月の会計報告
- ・会費の引き落としの告知

★企画広報部

- (横内直代・鳥羽明美)
- ・ホームページ更新 1月8日(火)予定



つれづれ日記

ほっけ・鮭



「ほっけ」と言えば北の魚。冬のイメージだが、漢字のように春の頃が最も脂がのっておいしいと言われているが、秋に産卵のため沿岸に近づくので漁獲量も増え秋から冬が旬とされている。国内産は九割以上が北海道産ですが、近年は北米産やロシア産の輸入ものが多く出回ります。北海道産のホッケは希少な高級魚になってきました。ことに「マホッケ」は貴重品です。店頭に並ぶ「開き干し」はほとんどが「シマホッケ」だが脂の乗りは良い。栄養価としてはカルシウム・ナイアレン・DHA/EPA・ビタミンD・亜鉛を含んでいて、高血圧や血液のサラサラ・アルコールの分解・味覚の回復・中性脂肪の予防など、お酒の好きな方にピッタリのお魚です。「開き干し」を焼いた部厚の身の、うまみを楽しみましょう。