1人分栄養価		
	エネルギー	212cal
	たんぱく質	6.4g
	脂　質	15.6g
	塩　分	1.3g

作り方

① ナスはヘタをとって4等分に切り、真ん中に切れ目を入れ水にさらしておく。
② 豚挽き肉にみじん切りネギ・おろし生姜・塩・コショウを入れて混ぜる。
③ ナスの水分をふき取り，切り口に薄く片栗粉をまぶし②をはさみ，まわりに片栗粉をまぶす。
④ フライパンに油をひいてナスをならべて、フタをして弱火で、両面焼く。
⑤ ししとうに切れ目を入れて、さっと炒める。
⑥ トマトをくしぎりにし，ししとう、サラダ菜と一緒に添える。

あんをかけたり、めんつゆ、ポン酢などをつけても、美味しくります。その場合、挽き肉にに加える塩分を、少し控えめにします。

一人分の栄養価		
	エネルギー	11cal
	たんぱく質	0.2g
	脂　質	0
	塩　分	0.03g

作り方

① きゅうりとらっきょう漬けを、薄くスライスして混ぜる。
② 大さじ1ぐらいのらっきょう漬け液を混ぜて、冷蔵庫で冷やす。

ぜるだけで簡単酢の物の出来上がり。
庫におくと　一層味が滲みておいしさがアップします。

区外からも注目
キラキラ茶家

京島の町並みを見学する台東区役所の皆さん

「キラキラ茶家」もうご存じかと思いますが、東京土建墨田支部が中心となって活動している「NPO法人すみださわやかネット」が、区民の気軽な立ち寄り処として開設し、現在は主にさまざまな相談所として運営されています。

その「キラキラ茶家」にて、十一月八日（月）、台東区役所職員によるNPO法人の活動視察研修が行われました。

台東区でも商店街の空き店舗を利用してNPO法人の活動を行えないかと模索していたところ、隣の墨田区でまちづくりに取り組むNPO法人がまさにその活動を行っていると聞き、実際の活動を視察し、職員の研修を行いたいと、すみださわやかネットに依頼があり、開催されました。

何故、京島地区に「キラキラ茶家」を開設したのか？台東区役所職員の質問に答えるため、まずキラキラ橘商店街近辺を実際に散策しながら町並みを見てもらい、古い木造建築が多く、その建物が密集しているという、防災危険度全国一位の実情を体感してもらいました。

「キラキラ茶家」はこの京島地区の防災危険度の高さと共に、高齢化も進んでいるという点から、住宅や耐震相談だけではなく、健康や介護、また相続などの法律や税金といった、さまざまな相談を気軽に受けられる場所がこの地域には必要で作った、ということに台東区役所職員の皆さんも納得していました。

会話もはずむ「ふれあいサロン」

気軽に集まり自由に交流

同じ日「キラキラ茶家」の二階では、墨田区社会福祉協議会が推進している「ふれあいサロン」が開催されました。

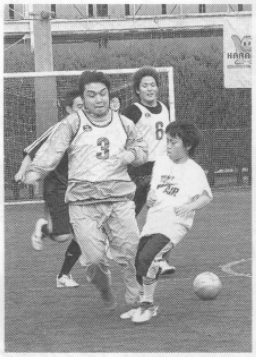
大人から子供まで、住民同士が気軽に集まり、自由に交流ができる居場所づくりということで、今回「キラキラ茶家」がその場所に選ばれました。小さいお子さんを持つ若いお母さんから、ベテランの奥さんまで、悩みや相談事など、井戸端会議のように交流しました。参加された方からは「商店街にこんな良い空間があったなんて知らなかった。是非また利用したい」といった感想をいただきました。この「ふれあいサロン」も台東区役所職員の皆さんに見学してもらい、「商店街の空き店舗を上手に活用し、それを区民が利用し喜ばれている。台東区でも参考にしたい」との感想をもらいました。

「キラキラ茶家」元気に営業中です。皆さんも是非、お気軽にお立ち寄りください。

負けても楽しい
青年部フットサル大会

支部を中心に　青年部の仲間たち

【青年部担当書記・長妻伸治】十一月十四日（日）埼玉県所沢市のミズノフットサルプラザ所沢にて、青年部フットサル大会が行なわれました。全都から十六チームが参加してトーナメント形式で開催されました。当日三位決定戦まで進みましたが、今年は残念ながら一回戦で狛江支部に敗れてしまいました。日頃運動不足なのに張り切りすぎた私は、翌日筋肉痛に見舞われましたが、部員のみんなは軽やかなプレーを披露していました。


子供相手にムキになる長妻書記

伝統建築から現代技術まで学ぶ　後継者育成の学校

東京建築カレッジ
第１６期生募集中

東京土建が作った後継者育成の学校・東京建築カレッジは、いま来年４月開校の第１６期生を募集しています。建設関連の事業所で働きながら週２日（金・土）、２年間、伝統建築から現代技術まで、実習棟（建物）づくりを中心に仲間とともに学びます。組合が母体となって立ち上げた都内唯一の職業能力開発短期大学校です。

東京建築カレッジでは、働きながら学ぶ意欲のある若者の応募を呼びかけています。

《募集要項》

（募集学科）　高度職業訓練専門課程（居住システム系建築科）
（募集人数）　３０人
（応募資格）　建築の仕事に携わりながら建築技術・技能者を志す意欲のある人で、高校卒業以上、または１８歳以上で、学校長が高校卒業以上と認めた人
（募集期間）　２０１１年2月１０日（木）まで。
（学校説明会）①1月１１日（火）午後2時と7時の2回
②2月　２日（水）午後2時と7時の2回
（試験日）　①1月１８日（火）午前１０時～午後3時
②2月１５日（火）午前１０時～午後3時
（応募書類）　墨田支部（０３－３６１４－３８０６）または東京建築カレッジ（０３―５９５０―１７７１）にご請求ください。

明日への希望
資格講習会のご案内

《石綿作業主任者講習》
講習日　二月九日、一〇日の二日間
受講料　一〇、〇〇〇円
対象者　十八歳以上
締　切　定員六〇人になり次第（写真）

《石綿作業者特別教育》
講習日　二月二三日
受講料　三、八〇〇円
対象者　十八歳以上
締　切　定員五〇人になり次第

《足場の組立等作業主任者》
講習日　二月十六日、十七日の二日間
受講料　一〇、〇〇〇円
対象者　該当する仕事に三年以上の経験必要
締　切　定員六〇人になり次第（写真）

《地山・土止め作業主任者》
講習日　三月一日～三日の三日間
受講料　一五、五〇〇円
対象者　該当する仕事に三年以上の経験必要
締　切　定員六〇人になり次第（写真）

《木造建築物の組立等作業主任者》
講習日　三月十六日、十七日の二日間
受講料　一〇、〇〇〇円
対象者　該当する仕事に三年以上の経験必要
締　切　定員六〇人になり次第（写真）

《自由研削砥石特別教育》
講習日　二月一日
受講料　六、八〇〇円
対象者　十八歳以上で二時間以上の経験必要
締　切　定員四〇人になり次第（写真）

《玉掛技能講習》
講習日　二月二六日～二八日の三日間
受講料　一八、〇〇〇円
対象者　十八歳以上
締　切　定員三〇人になり次第（写真）

《職長・安全衛生責任者教育》
講習日　一月二六日、二七日の二日間
受講料　一三、〇〇〇円
対象者　常時現場で直接指揮監督する方
締　切　定員四〇人になり次第（写真）

〔安全衛生責任者・リスクアセスメント教育〕
講習日　右記の職長教育一日目
受講料　六、八〇〇円