

## アナログ放送 終了まで

# あと3ヶ月を切りました！

アナログ放送は、7月24日正午から、ブルーバックの「お知らせ画面」に移行し、24時までにはすべての放送が終了（完全停波）します。したがって、それまでの間に、地上デジタル放送を視聴するための準備をしないとテレビを見ることができなくなります。

地上デジタル放送を視聴するためには、地上デジタル放送対応の受信機とUHFアンテナが必要です。受信機は、新たにデジタルテレビを購入するほか、アナログテレビに地上デジタルテレビ用チューナーを取り付ける方法もあります。その他、ケーブルテレビに加入することにより視聴する方法もあります。

これらの地デジの準備に当たり、「何をすればよいか分からない」という方や「テレビを買ったのにデジタル放送を受信できない」という方には、デジサポ三重（三重県テレビ受信者支援センター）がお手伝いします。まずは、デジサポ三重にお電話ください。

【問い合わせ先】 デジサポ三重（三重県テレビ受信者支援センター） TEL 059-993-5511

平成23年度

# 栄養教室受講者募集

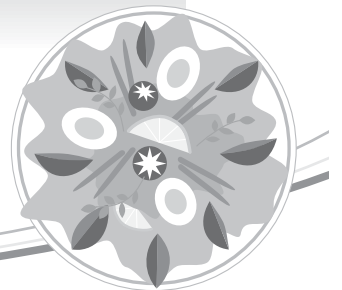
～お料理が好きな方、レパートリーを広げたい方、大募集～

栄養教室に参加して、あなたもヘルスマイトになりませんか？

三重郡が合同で開催している栄養教室は食生活を中心とした健康づくりを学んで頂き、教室修了後に、地域に健康づくりの輪を広めるボランティア「ヘルスマイト」として活躍していただくための講習会です。

と き 平成23年 7月12日（火）  
8月9日（火）  
9月13日（火）  
10月11日（火）  
11月8日（火）  
12月13日（火）  
平成24年 1月17日（火）

と ころ 朝日町保健福祉センター「さわやか村」  
内 容 調理実習・講義  
募集人数 朝日町より5名  
参加費用 実習費用：2,500円  
交 通 費：各自負担  
申 込 日 6月10日～  
申 込 先 町民福祉課 377-5652



## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

### 鯖のごまマヨ焼き



「ヘルスマイトのわさびが美味しくて減塩できる一品です。」

#### 材料(4人分)

鯖……………4切(1切60g)  
エリンギ……………120g  
パセリ……………20g  
ごまマヨ  
A [ すりごま……………12g  
マヨネーズ……………大さじ4  
わさび……………8g  
こしょう……………少々  
塩……………1g  
サラダ油……………小さじ2

#### 作り方

- ①エリンギは薄切り。鯖に塩・こしょうをする。
- ②ごまマヨの材料Aを混ぜておく。パセリはみじん切りにしておく。
- ③フライパンに油を引いて熱し、鯖を皮の方から焼く。両面に焼き色が付いたら、先に焼いた方にごまマヨを塗ってふたをし、約5分蒸し焼きにする。パセリのみじん切りを散らす。皿に取り出す。
- ④同じフライパンにエリンギを入れ、塩・こしょうをし、炒める。