

料理をはじめよう

料理は、食材の下ごしらえから始まって、出汁の取り方、調味料の使い方等、実にシンプルな作業ですが、大切な基本作業です。料理が苦手という方、料理の基本は知っているがもう一度、勉強したいという方、是非、この機会に料理の基本を勉強して、美味しい料理を作ってみませんか。
二重下線 傍点

●基本の調味料 ←MS ゴシック、14pt

割注

下表は料理の味付けの基本となる調味料の順番を覚えやすくしたものです。(調味料の「さしすせそ」と呼ばれている)
それぞれの特徴をつかんで料理に合った調味料を使いこなせるようにしましょう。

調味料		特徴	種類
さ	砂糖	砂糖は分子量が大きく浸透しにくいいため、煮物では最初に入れます。また、酒やみりんも最初に入れます。	上白糖 グラニュー糖等
し	塩	塩は分子量が小さく浸透する力が強いいため、砂糖がしみたところに入れます。味をつけるほか、脱水作用、酸化防止作用等の働きがあります。	天然塩 食塩等
す	酢	早く入れると酸味がとんでしまうため、調理の中ごろに入れます。酸味をつけるほか、殺菌・防腐作用等があります。	米酢 穀物酢等
せ	しょうゆ	早く入れすぎると塩分で材料がしまっしまい、香りもとんでしまうので、タイミングよく使います。	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ等
そ	みそ	地方によって特色があり多種多様です。加熱により、しょうゆ以上に変化しやすいので、仕上げに入れます。	白みそ 赤みそ等

その他の知っておきたい調味料

サラダ油	バター	ウスターソース
食物性油のことです。キャノーラ油、べに花油、原料によって色々な種類があります。	乳を原料とした食用油脂です。料理本等で指定がなければ有塩バターを使用します。	野菜や果物を原料にして、砂糖、酢等を加えて作られた、サラッとしたソースです。

●野菜の切り方いろいろ ←MS ゴシック、14pt

他にも「みじん切り」「乱切り」「さいの目切り」等があります。



カップ1=200mlです。上部にゆとりがあるので、はかるときは、メモリを真横から見ましょう。



大さじは、15ml
小さじは、5ml

～主な計量器具～

～料理あれこれ(出汁編)～

だし汁の取り方は意外に簡単です。よいだし汁を使うと料理も美味しく出来上がります。うまみ成分があるので、薄味でも満足できる味です。是非、作ってみましょう。

【昆布+かつおぶし編】

- ①鍋に水と昆布を入れ中火にかける。(10分程度)
- ②昆布がやわらかくなったら取り出し、かつおぶしを入れる。
- ③アクを取ったら、火を止める。
- ④2～3分間おいて、かつおぶしが少し沈んだら、こし器でこす。

【出汁Q&A】
Q、出汁の残りは保存できる？
A、密閉容器に入れて、二三日程度ならば、冷蔵庫で保存できます。それ以上保存する場合は、冷凍しましょう。
Q、出汁の素材の保存方法は？
A、密閉容器等に入れて、乾燥した、湿気のないところで保存します。

- MS ゴシック、14pt、インデント、行間：固定値 19pt
- 分館企画展
- 時代が見えてくる！

完成例

オキュパイドジャパンのおもちゃたち

～オキュパイドジャパン（占領下日本）時代に輸出向けに、日本で製造されたおもちゃたち～

□ インデント：右 15 字

おもちゃは世相を反映します。明治の開国以来、日本は輸出産業とともに発展を遂げ、おもちゃもその役割を担っていました。そうした中、子どもの遊び道具としてではない、教育や啓蒙を目的としてつくられ、世相を反映したおもちゃがあります。例えば、戦時下の「報告貯金箱」がそれでした。



□ インデント：左 15 字

また、時代は変わり、戦後の占領下時代には「メイドインオキュパイドジャパン（占領下日本製）」ご刻印を入れることを義務付けられた輸出向けのおもちゃからは、敗戦の風を受けてきた時代を感じることができます。これらのおもちゃの多くは、日本の子どもたちの手に渡ることなく海を渡って行きました。

今回の展示では、占領下（オキュパイド）時代を中心に、明治期の文明開化から、昭和40年代までの各時代のおもちゃを通して、日本の様子を紹介します。

□ 簡条書き、インデント

- ◇ 場 所：杉並区立郷土博物館分館 西棟 2 階展示室
- ◇ 開催期間：平成 25 年 8 月 17 日～12 月 1 日
- ◇ 開館時間：午前 9 時～午後 5 時
- ◇ 観 覧 料：無料
- ◇ 休 館 日：毎週月曜日・毎月第 3 木曜日

9pt、行間：固定値 12pt

『なぜおもちゃは生まれたの？ ～人類学からみるおもちゃの起源』
 ◎講師：眞家生和氏（大妻女子大学博物館教授）
 ◎日時：10月20日（日）14時～16時 開場 13時30分

『敗戦を抱きしめる ～オキュパイドジャパンの玩具～』
 ◎講師：高山文孝氏（イラストレーター・玩具史料提供者）
 ◎日時：11月3日（日）14時～16時 開場 13時30分

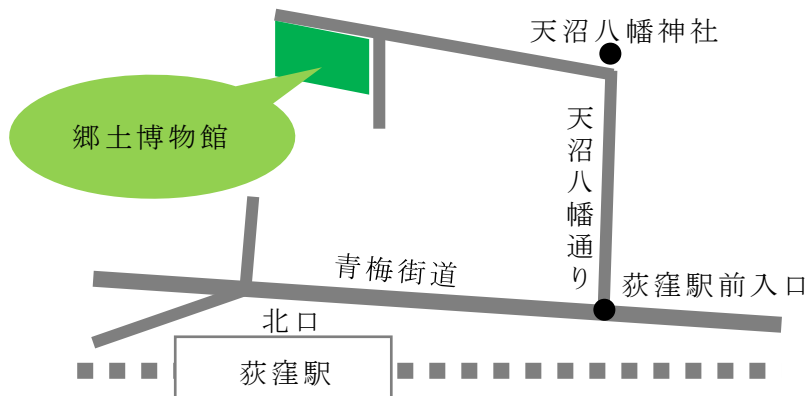
講演会

MS ゴシック、14pt

—お問い合わせ—

- 杉並区立郷土博物館
- ☎ 03-5347-9801
- 杉並区天沼 3-23-1
- （天沼弁天池公園内）

インデント



完成例

ページ設定:余白上 25mm、下左右 20mm、文字数 45 字、行数:任意

HGP 創英角ゴシック UB、18pt、中央揃え

【お知らせ】教室生徒様用レッスンスケジュール 11 月

□

平素は島村音楽ミュージックサロン大宮のスクールをご利用いただきまして誠にあり
インデント ありがとうございます。

左右 3 字 ミュージックサロン大宮ではスクールのレッスンスケジュールをホームページ上でご
確認頂けるように致しました。

レッスン日のご確認にお役立て下さいませ。

□

平成 25 年 11 月のスケジュール MS ゴシック、12pt

表の中全ての文字サイズ 9pt

英語、数字は、半角

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 トランペット ピアノ ドラム	2 ヴォーカル ピアノ ドラム
3	4	5 フルート ピアノ トランペット ドラム	6 ジャズピアノ	7 クラリネット ソルフェージュ ユ	8 クラリネット ソルフェージュ ユ	9 ヴォーカル ピアノ ドラム
10 ヴァイオリン	11 トランペット ジャズピアノ	12 フルート ドラム	13 ジャズピアノ ヴォーカル ヴァイオリン	14 クラリネット ソルフェージュ ユ トロンボーン	15 クラリネット ソルフェージュ ユ	16 エレキ ピアノ
17 ヴァイオリン	18 トランペット ジャズピアノ	19 フルート ピアノ トランペット ドラム	20 ヴォーカル ヴァイオリン	21 クラリネット ソルフェージュ ユ トロンボーン	22 クラリネット ソルフェージュ ユ トランペット	23 ヴォーカル ピアノ ドラム
24 ヴァイオリン	25 トランペット ジャズピアノ	26 ピアノ トランペット	27 ジャズピアノ ヴァイオリン	28 クラリネット ソルフェージュ ユ トロンボーン	29 クラリネット ピアノ	30 ヴォーカル ピアノ

ミュージックサロン大宮 11 月レッスンスケジュール
右揃え

□

レッスン内容や教室についてなど、その他お気づきの点がございましたら、いつでもご相談ください。

遅刻・お休みに関しては事前にご連絡頂きますようお願いいたします。

□

波線の下線

MS ゴシック、14pt、中央揃え

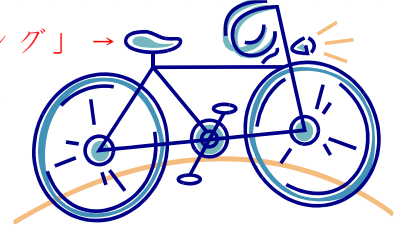
ミュージックサロン大宮 048-650-3155

完成例

クリップアート「サイクリング」→

HGP 創英角ポップ体、26pt、段落後 0.5 行

サイクリング大会スケジュール



6月29日(土)

12:00~18:00 大会受付(コミット)
 14:00~17:00 緑ダムタイムトライアル
 13:00~14:30 フィットニング講習会
 15:00~16:30 安全走行講習会
 18:00~18:30 タイムトライアル表彰式
 18:30~20:00 交流会

6月30日(日)

7:00~7:15 開会式(緑ヶ丘公園)
 7:30~7:45 ロングコーススタート
 7:50~7:55 ミドルコーススタート
 8:00 ショートコーススタート
 ~18:00 ゴール

8pt、右揃え ※30日のみの参加の方で29日に受付出来ない方は、30日午前6時より受付いたします。

フィットニング講習会

お尻が痛い、肩がこるなどの悩みをお持ちの方、適切なフィットニングをすれば悩みが解消するかもしれません。

定員 30名 参加費 1,000円

安全走行講習会

インストラクターが、スポーツバイクで安全に走るコツを伝授します。初心者だけではなく上級者もぜひご参加ください!

定員 50名 参加費 無料

緑ダムタイムトライアル

緑ダムまで10kmのタイムトライアル。ゴール前2kmは10%以上の急坂が待ち受けるハードなコースです。

定員 100名 参加費 3,000円

●お申込み方法 MSゴシック、12pt

MSゴシック

9pt

電話
FAX
メール
で申込み

⇒

参加料振込
 網走信用金庫 清里支店
 普通口座 0174857
 口座名
 特定非営利活動法人きよさと観光協会
 グランfondきよさと実行委員会

⇒

参加要項送付
(6月15日頃)

□

申込書 FAX: 0152-26-7508

8pt

HGP 創英角ポップ体、22pt、均等割付け、段落前・後 0.5 行

フリガナ		血液型	性別	年齢
氏名				
住所	〒			
TEL		携帯	緊急連絡先	続柄

◆◆◆ご希望のコース・講習会に✓印をつけて下さい◆◆◆

MSゴシック、12pt、中央揃え

□緑ダムタイムトライアル

<参加コース>

□ロングコース※ □ミドルコース □ショートコー

※目標速度

- 15~20km/h
- 20~25km/h
- 25~30km/h

- レンタルヘルメット
- レンタルロードバイク
- レンタルクロスバイク

<参加講習会>

- 安全走行
- 交流会参加希望
- フィットニング
- 6/30 受付希望

完成例

※ページ設定で、全てをHG正楷書体-PRO、11pt

28pt、太字、拡大/縮小66%

16pt、太字

二十年に一度の伊勢神宮式年遷宮

中抜き、均等割付け、段落後0.5行

伊勢神宮の式年遷宮を支える「三条の技」見学の旅

1, 300年にわたり続く伊勢神宮の式年遷宮。

三条市は、新しい社殿や橋の造営にすべての和釘や金具を納めていますが、約28万個に及ぶ部材の政策に対応できる技術力と生産力を持つ鍛冶技術を継承した「ものづくりのまち」として伊勢神宮に認められ、高い評価を受けています。段落後：0.5行

インデント
左右3字

三条観光協会では、この度、実際に伊勢神宮に赴き、三条で制作された釘や金具が使用された新しい社殿や橋を見学し、「ものづくりのまち三条」に理解を深める特別見学会を企画しました。段落後：0.5行

この機会に多くの方のご参加をお待ちしております。段落後：1行



◎ご旅行代金：大人一人様29,800円

◎ご旅行期間：2013年11月29日(金)～30日(土)

◎募集人員：40名様

均等割付け：5字

◎食事条件：朝食1回、昼食2回、夕食1回

インデント
段落後0.5行

◎添乗員：全行程同行いたします

◎ご宿泊：(鳥羽温泉) 鳥羽シーサイドホテル

三重県鳥羽市安楽島町1084

電話：0599-25-5151

<旅行行程>

太字
文字の網掛け、囲み線

11月29日(金)・・・食事：昼、夜

回転、明るさ調整(上2番目、左4番目)
トリミング、角丸四角、反射付き

三条市役所 (06:00)

美濃関物産館 (12:00)

せんぐう館 (15:00)

鳥羽ホテル (17:00)

伊勢神宮・外宮 (15:50)

文字の網掛け、囲み線

11月30日(土)・・・食事：朝、昼、夜

鳥羽ホテル (08:00)

夫婦岩 (08:20)

伊勢神宮・内宮 (09:00)

昼食：伊勢うどん (12:00)

おはらい町・おかげ横丁散策

三条市役所 (20:30)

ぶら下げ：1字

※途中お弁当を積み込んでの夕食

9pt

(ご案内) 14pt、太字

※ご参拝時の服装は、男性はダークスーツ、Yシャツ、黒革靴、ネクタイ着用(プレザーやループタイ不可)女性もスーツ着用。

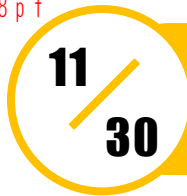
※ご参拝前の飲酒は謹んでください。

完成例

Impact、18pt

MSゴシック、12pt

MSゴシック、14pt、行間：固定値18pt
海外文化セミナー ポルトガル
杉並区交流協会主催



11:00~16:00
杉並区立産業商工会館
阿佐ヶ谷南3-2-19

Impact、48pt、均等割付け、段落前・後：0.5行

1543-2013 Portugal

今年、ポルトガルから鉄砲が伝来して470年。ヨーロッパの中で最も長い有効の歴史を持つポルトガルの歴史や文化を紹介します。



FADO INACABADO / TAKU
続わりはきファド / 高柳卓也

簡条書き、インデント：13字 MSゴシック、14pt
【講演とコンサート】 段落前：0.5行

- 時間：午後1時～午後3時
- 入場料：700円（お土産付き）・事前申込制
- 講演：ポルトガルの文豪モラエス
～美しい日本をこよなく愛した異邦人～
講師：桑原信義（徳島日本ポルトガル協会会長）
- コンサート：哀愁のポルトガル音楽 ファドコンサート
演奏：高柳卓也・飯泉昌宏 たかなぎたくや いいずみまさひろ ルビ

簡条書き

【観光紹介・物産フェア】 MSゴシック、14pt
段落前：0.5行

- ◇ 時間：午前11時～午後4時 無料・入場自由
- ◇ 入場料：無料・入場自由
- ◇ 内容：ポルトガルの雑貨屋ポルトガル関連書籍の販売

インデント { ポルトガルワイン、南蛮菓子の試飲／試食・販売
アズレージョ（ポルトガルタイル）の絵付け体験（有料）
写真やパネル展示などによる文化・観光紹介など

※入場は無料ですが、体験等一部有料がございます。



MSゴシック、16pt、中央揃え、段落前・後：0.5行
お問い合わせ・お申込み

メール又はファックスに、氏名（ふりがな）、住所、性別、電話番号を書いて、杉並区交流協会へお送りください。

太字、14pt、段落前：0.5行
主催 杉並区交流協会

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-14-2

インデント みなみ阿佐ヶ谷ビル5階
Impact、16pt

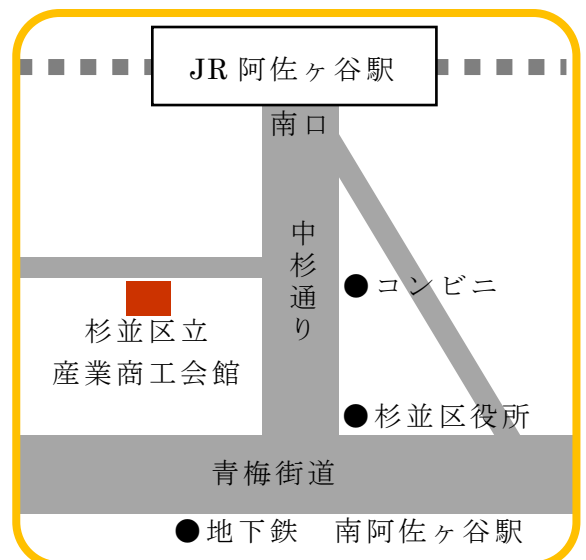
Emai info@suginami-kouryuu.org

Impact、16pt
Tel.03-5378-8833 Fax.03-5378-8844

共催：杉並区

後援：ポルトガル大使館

一般社団法人日本ポルトガル協会



大阪

OSAKA

外国人留学生
就活準備セミナー

2010.10.17(日)

10:00→17:00

大阪国際交流センター

□

	就活 オリエンテーション	就活体験セミナー	業界別セミナー	
	これから就活を始める外国人留学生のみなさんを対象として、有名就活サイトの編集長が「日本の就活」について説明します。まず初めにオリエンテーションに参加し、外国とはちょっと違う日本の「就活」の全体像を理解して、就活を乗り越えましょう。留学生を対象とする就職情報の提供や、面接対策などの役立つセミナーを実施している外国人雇用サービスセンターについてもご案内します。	日本企業で働く先輩から、就活で苦労したこと、工夫したこと、日本で就活を成功させるためのアドバイスを語ってもらいます。	業界のしくみ、仕事内容、外国人留学生の採用や学生に期待することなど、各業界を代表する企業の採用担当者に講演いただきます。	
	メイン会場	C会場	A会場	B会場
10:00	オリエンテーション			
11:00		「後悔はしない就活」	住友化学	未定
12:00				
13:00	オリエンテーション		ナブテスコ	クラレ
14:00				
15:00		「思い続ければ道は必ず開く！！」	未定	日立情報
16:00	オリエンテーション			
17:00				

※事前予約はありません。上記日程の開始時間になりましたらお越し下さい。

※未定の時間帯については、HPにて企業名を確認してください。(http://www.jasso.go.jp)

講演及び個別企業ブース参加企業（予定）

KYB（カヤバ工業）、クラレ★、JFEスチール
住友化学★、ナブテスコ★、日本ケーブル
日立情報システム★、毎日コミュニケーションズ
三浦工業 など

□

★講演あり



【編集内容】


ページ設定：A4 縦向き、 余白：上下左右 15mm、 文字数：42 字、 行数：52 行

HG 創英角ゴシック UB、36pt

HG 創英角ゴシック UB、28pt、行間：固定値 30pt

MS ゴシック

HG 丸ゴシック M-PRO、16pt



外国人留学生 就活準備セミナー

2010.10.17(日)

1000-17:00

大阪国際交流センター


就活 オリエンテーション	就活体験セミナー	業界別セミナー	
<p>これから就活を始める外国人留学生のみなさんを対象として、有名就活サイトの編集長が「日本の就活」について説明します。まず初めにオリエンテーションに参加し、外国とはちょっと違う日本の「就活」の全体像を理解して、就活を乗り越えましょう。留学生を対象とする就職情報の提供や、面接対策などの役立つセミナーを実施している外国人雇用サービスセンターについてもご案内します。</p>	<p>日本企業で働く先輩から、就活で苦労したこと、工夫したこと、日本で就活を成功させるためのアドバイスを語ってまいります。</p>	<p>業界のしくみ、仕事内容、外国人留学生の採用や学生に期待することなど、各業界を代表する企業の採用担当者に講演いただきます。</p>	
メイン会場	C会場	A会場	B会場
10:00 オリエンテーション	11:00 「後悔はしない就活」	12:00 住友化学	未定
13:00 オリエンテーション	14:00 「思い続ければ道は必ず開く！！」	15:00 未定	16:00 日立情報
16:00 オリエンテーション			
17:00			

講演及び個別企業ブース参加企業（予定）

- KYB（カヤバ工業）、クラレ★、JFEスチール
- 住友化学★、ナブテスコ★、日本ケーブル
- 日立情報システム★、毎日コミュニケーションズ
- 三浦工業 など

□

★講演あり



クリップアート「面接」

★は、上付き

9pt

MS ゴシック

MS ゴシック

太字、14pt、囲み線

8pt

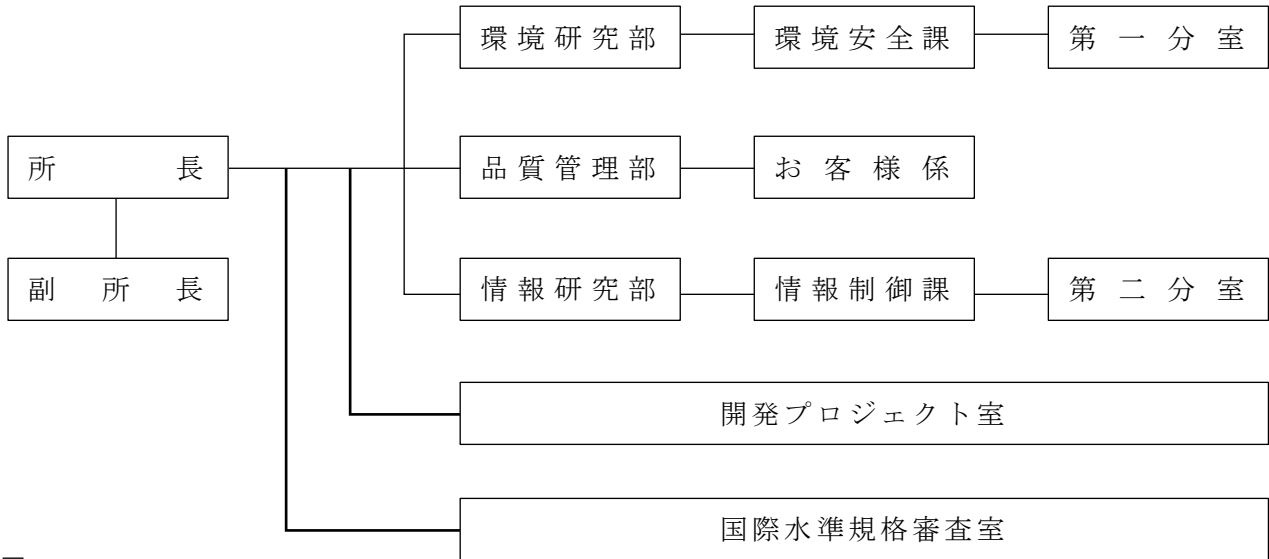
インデント

ルビ
くれば MSゴシック、18pt、中央揃え

九州呉羽研究所組織編制について（社外秘）

□ 二重下線
 新研究施設「九州呉羽研究所」の組織編制が仮決定いたしました。今後、役員会の審議を経て、九州最大規模の研究施設にふさわしい編成を行う予定です。

□ MSゴシック、14pt
《組織編制図》



□ 競争力強化のために発足する「開発プロジェクト室」への参加者を社内公募いたします。新鮮な人材の確保を目指すため、**勤続年数、社員等級**は不問とします。
文字の網掛け

＜申込用紙＞ MSゴシック、12pt、中央揃え

太枠の中に記入し、添付資料とまとめて提出すること。

社員等級	社員コード										
						申込日	平成	年	月	日	
氏名						印	性別				
							生年月日				
Eメール						※人事部記入欄					
必ずブロック体で明確にご記入下さい。											
現在のプロジェクト											
添付資料 ※1点でも添付がない場合は無効	①								枚数無制限		
	②								キャリア式		
	③								現部門長に限る		
提出方法：3Fエレベーター前に「回収箱」を置いてあります。 3月13日（金）15：00締め切りです。											

□

完成例

罫線 (クリップアート) 主催/公益財団法人 日本手芸普及協会 中央揃え



2012 刺しゅう部門学習会のお知らせ

HG 丸ゴシック M-PRO、18pt、太字、中央揃え

当会会長で刺しゅう部門委員長としてご尽力いただく森山多喜子先生が今月5月、銀座・ミキモトホールで『創作糸で紡ぐユーモラスな世界』と題して新作約70点を展示する刺繍展を開催されました。

インデント 左右: 2字

その創作糸、京都西陣で開発されたオリジナル糸を使って、刺繍作家、森山多喜子先生の学習会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

刺しゅう

枠 (クリップアート) 16pt、太字



テーマ作品 キャンパス・ワーク

誰もが座った小学時代の椅子を好きな色で刺していただく講習会です。掌に乗るくらいの小さな椅子ですが、地刺しも丁寧に刺し埋めることで、品格のある小品ができます。応用作品へは、椅子2~3ケを使い構成・着色の展開を紙上(トレーシングペーパー)で致します。当日はミキモト展の作品数点をスライドでご紹介させて頂きたいと考えております。

HG 教科書体 11pt

講師 森山 多喜子

18pt、文字の拡大/縮小 150%、囲み線

要項 テーマ作品『椅子』 MSゴシック、20pt

- ◆参加資格: ①(財)日本手芸普及協会刺しゅう有資格会員 ②当会刺しゅう講師と同程度の技術を有する方
- ◆講師: 森山 多喜子
- ◆日・会場: 東京会場 11月20日(火) 新宿区市谷本村町3-23 ヴォーグビル12階大ホール
- ◆時間: 午前10時~午後4時
- ◆受講料: ①会員価格7,000円 ②一般価格9,000円(税込)
- ◆教材費: 3,000円位(当日支払)申込者に受講証でお知らせいたします。
- ◆定員: 東京会場90名 定員になり次第締め切ります。
- ◆申込受付: 9月12日(水)より、振込先着順で受け付けいたします。
- ◆申込方法: 受講料①7,000円または②9,000円を同封の振込用紙でお振込みください。破線の下線、赤色
- ◆申込〆切: 10月12日(金)まで。(それ以降はお電話でお問い合わせください)
- ◆携行品: 糸切・布切ハサミ、30cm定規、色鉛筆5~12色、クロス針20号、筆記用具、他

↓ 罫線をつかう

MSゴシック、拡大/縮小 150%、中央揃え お問い合わせ

〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町3-23 8階 公益財団法人日本手芸普及協会

TEL 03 (5261) 5096 FAX: 03 (3269) 8725

ホームページ <http://www.jhia.org>

中央揃え

インデント 左1字 ぶら下げ 6字

注文書

FAX0120 (123) 4567

お名前		ご意見 ご要望	
お客様番号		記入欄	

商品 記入 欄	No	商品番号	個数	金額	No	商品番号	個数	金額
	1				6			
	2				7			
	3				8			
	4				9			
	5					ご注文合計		

お支払方法	<input type="checkbox"/> 郵便振替/コンビニ振込 <input type="checkbox"/> 代金引換 <input type="checkbox"/> 自動引落	ご注文合計金額によって次の割引をいたします。 ◆五千円以上一万円未満・・・10%割引 ◆一万以上・・・・・・・・・・・・・20%割引
※□に✓をつけてお選び下さい		割引後の金額
		① 商品券
		② その他割引券
		①+② 割引額合計
		お支払い額

お届け先	下記のご登録先にお届けします。お届け先に変更がある場合は必ず下記の変更欄にご記入下さい。	
	〒 - 様 ☎	

今 回 の み お 届 け 先	<input type="checkbox"/> 別送先 <input type="checkbox"/> 贈答先 <input type="checkbox"/> 初めてのご注文		ご 登 録 の 変 更	<input type="checkbox"/> ご登録先変更有	
	フリガナ			フリガナ	
	お名前			お名前	
	電話			電話	
	ご住所	〒		ご住所	〒

※電話でのご注文・お問い合わせは、0120 (123) 4560
(受付時間：午前9時～午後8時)

太字、14pt、中央揃え、行間：固定値 19pt

太字、12pt、右揃え、行間：固定値 17pt

糸満市・豊見城市・南風原町商工会広域連携事業

共催：財団法人 日本電信電話ユーザ協会南部地区協会

社員のマナーで会社のイメージが決まる！

HG 創英角ゴシック UB、36pt、拡大/縮小：66%、中央揃え

電話対応&ビジネスマナーセミナー

HG 創英角ゴシック UB、24pt、拡大/縮小：66%、中抜き、行間：固定値 30pt

日時：平成23年4月12日(火) 場所：糸満市商工会館

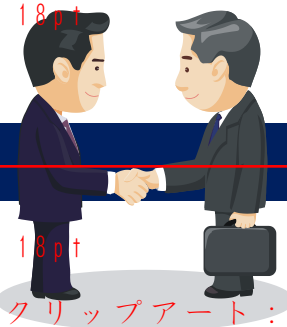
受講料：商工会会員・ユーザ協会会員 受講料無料！ 非会員・各3千円

MS ゴシック
12pt
行間：
固定値 18pt

《第1部》共催：(財)日本電信電話ユーザ協会南部地区協会

「電話対応マナーセミナー」MS ゴシック、18pt

- ◆時間：午後1時30分～午後3時30分
- ◆講師：儀間孝子氏 (財)日本電信電話ユーザ協会



クリップアート：ビジネス

《第2部》主催：糸満市商工会

「ビジネスマナーセミナー」MS ゴシック、18pt

- ◆時間：午後4時～午後6時
- ◆講師：小那覇理奈氏 (オフィス・キャリアール)

MS ゴシック

電話対応マナーセミナーメニュー

- ★電話対応の心構え
発声法、名乗り etc...
- ★練習問題
敬語の使い方
- ★ロールプレイング
電話の受け方、電話のかけ方
不在で要件を聞く etc...

ビジネスマナーセミナーメニュー

- ★ビジネスマナーの重要性
仕事をするにあたっての心構え
ビジネスコミュニケーション
- ★仕事に必要な基礎スキル
挨拶、お辞儀、名刺交換
来客対応、訪問のマナー、
報連相と確認 etc...

※お申込み方法は下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXにて送信ください。中央揃え

電話対応マナー&ビジネスマナーセミナー申込書：糸満市商工会 宛

FAX 098-992-3544

※先着順、定員に達し次第締切りとなりますので、お早めにお申込み下さい。

会社・団体名		TEL	
連絡担当者名		FAX	
参加者氏名	参加コース	参会者氏名	参加コース
	一部・二部		一部・二部
	一部・二部		一部・二部

※ご記入いただいた個人情報につきましては、本セミナー以外には使用いたしません。

MS ゴシック、26pt、中央揃え、行間：固定値 30pt

8pt、右揃え

今回のテーマ

冬に向けての糖尿病

冬は風邪や肺炎、運動不足、また外出の機会が増え普段と異なる生活を強いられるため、血糖のコントロールが乱れやすいときです



糖尿病教室

阪奈中央病院

どなたでも無料で開放しています！

第1回～第4回 13:30～14:30

ご予約が必要です。詳細は受付まで！
いずれの日に参加して頂いても結構で

第1回	11月	寒い季節！室内での運動について	中原理学療法士
	17日(木)	糖尿病と脳血管疾患について	平松脳外科部長
第2回	12月	“シックデイ”ってなに？	関保健師
	15日(木)	糖尿病について	高橋内科医師
第3回	1月	糖尿病の合併症について	高橋内科医師
	19日(木)	糖尿病と眼の病気について	鹿谷眼科部長
第4回	2月	あなたのお薬の働きを知っていますか？糖尿病の基礎	勝木薬剤師
	16日(木)	食後血糖を安定させる食べ方とレシピ	水野栄養師部長

※内容は変更になることがあります。予めご了承ください。

【編集内容】

ページ設定：A4、縦向き、余白上下左右：10mm、文字数 50 字、行数 50 行

HGP 創英角ポツツ体、48pt

MS ゴシック、22pt、段落前：0.5 行

HGP 創英角ポツツ体、72pt

MS ゴシック、24pt

MS ゴシック、36pt

MS ゴシック、22pt

色の変更：一番上の左から 4 番目

クリップアート「雪」

どなたでも無料で開放しています！

MS ゴシック

MS ゴシック

9pt、右揃え

今回のテーマ

冬に向けての糖尿病

冬は風邪や肺炎、運動不足、また外出の機会が増え普段と異なる生活を強いられるため、血糖のコントロールが乱れやすいときです

糖尿病教室

阪奈中央病院

第 1 回～第 4 回 13:30～14:30

ご予約が必要です。詳細は受付まで！
いずれの日に参加して頂いても結構です

第 1 回	11月 17日(木)	寒い季節！室内での運動について	中原理学療法士
		糖尿病と脳血管疾患について	平松脳外科部長
第 2 回	12月 15日(木)	“シックデイ”ってなに？	関保健師
		糖尿病について	高橋内科医師
第 3 回	1月 19日(木)	糖尿病の合併症について	高橋内科医師
		糖尿病と眼の病気について	鹿谷眼科部長
第 4 回	2月 16日(木)	あなたのお菓子の働きを知っていますか？糖尿病の基礎	膳木薬剤師
		食後血糖を安定させる食べ方とレシピ	水野栄養師部長

※内容は変更になることがあります。予めご了承ください。

完成例

MS ゴシック

平成 25 年度 子供夢募金助成事業

みんな楽しく、歩くことで元気を取り戻そう！

HG 丸ゴシック M-PRO、16pt、中抜き
HG 丸ゴシック M-PRO、16pt

小・中学生無料

南会津健康スノーウォーク教室

HG 丸ゴシック M-PRO、28pt、太字

(どなたでも参加できます)

HG 丸ゴシック M-PRO、16pt



クリップアート、「雪」



家族で自然を
楽しむ事

冬場の
運動不足を
解消

震災の
ダメージから
立ち直る

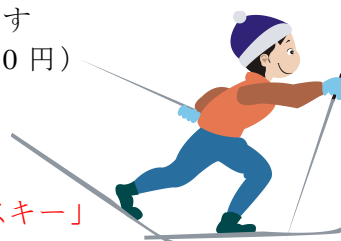


クリップアート、「雪だるま」

-
-

- 内容：県内の指導者が安全に楽しい自然体験を指導します
- 料金：小中学生無料 大人 2,000 円（レンタルは、1,000 円）
保険は各自でご加入ください
- 人数：限定 15 名様（各回）
- 服装：動きやすい服装・靴
- 持ち物：お水・雨具・昼食など
- 日程：合計 6 回あります

クリップアート、「スキー」



右揃え

（1 日でも OK、全回参加も可能です 家族でも参加いただけます）

第 1 回	12 月 15 日(日)	子供登山・ハイキング教室	だいらくスキー場周辺
第 2 回	1 月 13 日(月)	子供スノーシュー教室	だいらくスキー場周辺
第 3 回	1 月 26 日(日)	子供スノーシュー教室	七ヶ岳林道
第 4 回	2 月 2 日(日)	子供スノーシュー教室	針生集落周辺
第 5 回	3 月 9 日(日)	子供スノーシュー教室	黒岩湿原
第 6 回	3 月 16 日(日)	子供スノーシュー教室	駒止湿原周辺

- 申込み方法 HG 丸ゴシック M-PRO、20pt、太字、拡大/縮小:50%、中央揃え

TEL 0241-65-1755 FAX 0241-65-1756 メール aisu-ns@nifty.com

インデント

- ① まずはお問い合わせ下さい
- ② 参加申込の FAX を返信します（それに記入しお申込みくださいませ）
- ③ 参加所が届きましたら、集合場所・持ち物等の要項を返信いたします。
お気軽に電話くださいませ（ボランティア参加も募集中）中央揃え

MS ゴシック
中央揃え

この事業は平成 25 年度子供夢基金の助成金で実施されています
 主催者 NPO 法人 奥会津自然案内伝承人会
 強力 みなみやま観光株式会社 (株) 会津高原ネイチャースクール

-

完成例

HGS 創英角ゴシック UB、48pt

HGS 創英角ゴシック UB、18pt



MS ゴシック、16pt

平成25年1月25日(月) 午後1時～4時

HGS 創英角ゴシック UB、24pt

MS ゴシック、24pt

MS ゴシック、16pt

セッション杉並1階展示室にて MS ゴシック、14pt、行間：固定値18pt

(杉並区梅里1-2-2-3-2) MS ゴシック、12pt、行間：固定値18pt

杉並区内の介護・障害に関する福祉施設・事業所25社が参加する就職相談・面接会です。面接を希望される場合は、履歴書をご用意ください。求人情報はハローワーク新宿のホームページ、杉並区ホームページで11月上旬から公開します。

段落前・後：0.5行

MS ゴシック、14pt、行間：固定値18pt

面接対策セミナー

～面接ワンポイントアドバイスと成功の秘策～

時間：午前11時～12時(受付10時30分～)

場所：セッション杉並 第6・7集会室

講師：ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター

定員：50名先着順(予約不要)

参加費：無料

問い合わせー杉並区産業振興センターー

☎03-5347-9187



MS ゴシック、12pt、段落前：0.5行
“セッション杉並”

◎東京メトロ丸の内線

東高円寺駅下車 徒歩5分

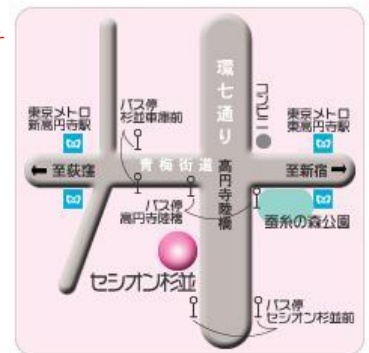
新高円寺駅下車 徒歩7分

◎都営・京王バス(渋谷⇄阿佐ヶ谷)

セッション杉並前下車 徒歩2分

高円寺陸橋下車 徒歩2分

段落後：1行



8pt

福祉のおしごとフェア 参加申込書

MS ゴシック、16pt

フリガナ		生年月日	昭和・平成
お名前			年 月 日
ご住所		電話番号	()
ハローワークカードの有無		ハローワーク求人番号	

※ご記入の上、当日会場受付にご提出ください。この情報は「福祉のおしごとフェア」でのみ使用します。

主催：杉並区、ハローワーク新宿、東京都福祉人材センター ☎03-3312-2111

MS ゴシック、11pt、中央揃え

8pt、右揃え