



# 11月の保健衛生業務

## ママ 忘れないでね



### ■三種混合第1期

11月6日(火) 午後1時30分～2時30分  
老人福祉センター

### ■インフルエンザ

11月7日(水) 午後1時30分～2時10分 双葉保育園  
午後2時20分～3時 中央保育園

11月8日(木) 午後1時30分～2時 小杉保育園  
午後2時10分～2時40分 沢海保育園

### ■3歳児健診

11月22日(水) 午後1時～1時30分  
老人福祉センター

### ■乳児健診

11月26日(月) 午後1時～1時30分  
老人福祉センター

1年11月、2年7月生まれ

## 健康相談 11月13日(火)

赤ちゃんからお年寄りまで  
気軽においでください  
午前9時～午後4時  
老人福祉センター健康相談室

## 療育相談 11月5日(月)

相談員がことばや、発達のお  
くれ等について相談に応じま  
す。気軽においでください。  
午前10時～午前11時  
小杉児童館(ひまわり教室)  
(小杉地区コミュニティセンター裏)

## およろこび (9月届)

新 郎 地区  
新 婦 二本木中  
板 垣 晶  
恵美子

大 橋 行 雄)  
和 美) 川根谷内

## おめでた (9月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
米木 遥奈	2. 9. 1	勇	横越下
下平 諒	2. 9. 4	勝 浩	横越中
石井 結唯	2. 9. 12	雄 二	木津下
丸山 佳祐	2. 9. 15	満	二本木中
目黒 涼介	2. 9. 14	章 浩	沢海上
木村 優子	2. 9. 15	義 男	沢海中
長谷部 瞬	2. 9. 20	学	川根谷内
阿部 結希	2. 9. 17	昭 一	横越下

## おくやみ (9月届)

故人	年齢	地区
藤田 チヨ	80	川根谷内
増 渚 ハツミ	76	横越中
滝 沢 正 司	48	横越中
中 村 精 次	76	横越上
高 橋 徳 一	66	沢海下
湯 田 トシエ	81	二本木下
神 田 繁	51	横越中
加 藤 誠 平	78	横越下
佐 藤 亀 吉	81	横越中

## お年玉つき年賀はがき 11月1日から発売

横越郵便局  
郵便局及び切手類販売所では、11月1日から年賀はがきを発売しています。

絵入り(寄附金つき46円)  
地方版「はさ木」  
全国版「瑞鶴」  
「初雪」  
の3種類と無地(41円)の計4種類となっています。

また、目の不自由な方用の年賀はがき(41円)も新たに発行されます。お早めにお買い求めくださるようお願い致します。

- ※お年玉賞品
- 1等…「旅行券またはAVテレビ」(二者択一)
- 2等…「CDラジカセ等(5品目から選ぶ)」
- 3等…「ふるさと小包(100品目から選ぶ)」
- 4等…「ふるさと切手シートアルパム」
- 5等…「お年玉切手シート」

## 歳時記

材料にする魚や野菜などが、おいしい季節でもあります。すき焼き、寄せ鍋、水たきなどは一般的ですが、ほかに、

また宴会料理や料亭料理として、広く親しまれています。すき焼きは、日本料理の代表として、国際的にも有名です。

## 鍋もの

鍋ものがこんないろいろなあつた、野外料理もあります。代

肉などを煮て食べる秋の風物詩です。また、鍋つ子遠足へ出かけ、鍋ものを作る地方

鍋ものは室内料理だけでなく、東北地方の「いも煮」。河原

鍋ものはバランスのよい健康食でもあり、また、家族や友人とのコミュニケーションを深めるのに、絶好の料理といえます。

風が冷たくなってくる晩秋は、鍋ものが恋しい季節です。鍋を囲んでのどんらんは、寒い時期にふさわしいですし、

あんこう鍋、かき鍋、たらちり、しよつつるなど、実にいろいろな鍋ものがあります。鍋ものは、家庭料理として、

鍋ものがこんないろいろなあつた、野外料理もあります。代

一方、各人がそれぞれ一人用の鍋料理を食べる「銘めい鍋」というものもあります。旅館料理にはつきもので、好みのときに火をつけて煮て、暖かいものを食べられるというので流行しました。

鶏肉の鮮度を見分けるのは、表面の光。いぶし銀のように鈍い光があるのが新鮮な鶏肉です。時間のたつたものはテクカカ光り、皮がヌルつと粘つたような感じになります。すぐ食べる場合はもちろんのこと、冷凍用を買うときも鮮度をよく見極めてください。鮮度の悪いものは解凍する味が落ちます。

鶏肉は、値段が比較的安く、使いやすい素材ですが、牛肉、豚肉と違って熟成時間が短いので、処理したあとの鮮度が早く落ちるといふ欠点があります。買って来た鶏肉は、すぐに冷蔵保存して、鮮度の低下をできるだけ防ぐようにしてください。

冷蔵保存をする場合も、買って来た鶏肉の包装を一度あけて平らに並べ、ラップフィルムで包み直して冷蔵庫へ。このとき料理に合わせて切り分け薄塩を。塩は肉を引き締め、鮮度を保つ働きをします。

## 情報