

およろこび (8月届)

新井	郎	地区
新越	浩洋	二本木中
	治子	

おめでた (8月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
野瀬山瑞希	3.7.30	正	川根谷地
中村 公亮	3.8.3	益男	小杉上
大竹 広人	3.8.15	俊文	二本木上

おくやみ (8月届)

故人	年齢	地区
本間 徳一	80	横越中
皆川 要作	94	藤山
阿部 貞男	36	木津中
羽賀 三代栄	38	横越上

写真集団「よこし島」主催 横越大祭写真コンテスト

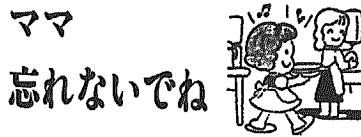
大祭の各種イベント、芸能、花火など大祭に関するものなら何でも結構です。奮ってご応募下さい。(賞品多数有り)

- 規格 カラー四切以上
 - 応募先 役場商工観光課 田中写真商会
 - 切 10月29日(火)
 - 展示 11月3日～4日 横越村文化祭(横越村中央公民館)
- ※第2回横越村景観再発見事業作品と重複可能です。

献血にご協力を！ 10月30日(水)

午前10時～午後0時30分
午後1時30分～午後4時
山崎製パン(株)新潟工場

10月の保健衛生業務



■ポリオ

10月2日(水) 午後1時30分～2時30分
老人福祉センター

初回 3年1月～3年6月生
追加 2年7月～2年12月生

■三種混合第1期

10月3日(木) 午後1時30分～2時30分
老人福祉センター

1年3月～1年8月生

■母親学級 妊娠届のあった者

10月14日(月) 午前9時30分～午後3時
老人福祉センター

■1歳6カ月児健診

10月24日(木) 午後1時～1時30分
老人福祉センター

2年3月・4月生

■乳児健診

10月28日(月) 午後1時～1時30分
老人福祉センター

2年10月・3年6月生

健康相談 10月8日(火)

赤ちゃんからお年寄りまで
気軽においでください。
育児相談も開設します
ご利用ください。
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 10月15日(火)

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〉

炊き込みご飯は、季節感あふれる「料理」です。ツクシやタケノコなど、四季の彩りがご飯に入っているのは、見ているだけで楽しいものです。

特に季節の食べ物が豊富な秋は、さまざまな旬を味わうことができます。

秋といえばマツタケです。マツタケは、炊き込みご飯の「王者」ですが、ほかにもシメジやマイタケなど、いろいろなキノコご飯が楽しめます。

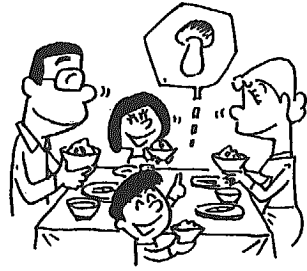
栗や芋、ギンナンなどを入れてもいいですね。炊き込みご飯ですが、昔、米が貴重だった時代は、「糍飯」といいます。炊き込みご飯のなかで、米に何かを混ぜてかさを増やした「苦肉の料理」だったの



炊き込みご飯

これらの、いまでは健康食品として喜ばれています。また、炊き込みご飯のなかでも、いろいろな具を入れた五日飯は、栄養のバランスがい

このほか、干し芋や大根の葉の干したものを、アワやヒエ山菜などの雑穀も、米に混ぜて炊き込んだりします。



いいので、家庭料理のお勧めメニューです。

ところで、食事の栄養のバランスですが、最近の日本人の食事は、魚や海藻などの水産物の割合が減ってきています。

十月は、「魚食普及月間」です。秋から冬にかけては、魚のおいしい季節―成人病などを予防し、健康を保持、増進させる食品として見直されている魚介類に、もっと親しんでみたいものです。

明かりに親しむ時間が長くなると、ゆつくり本を読む機会も増えます。

しかし、目の機能は年齢とともに低下します。

も調整が必要で、明かりの量視力を同じ一・五とした場合、三十センチ離れてやってみる明るさは、二十歳代は百ルクス程度ですが、四十歳代になると百五十から二百に六十歳代になると二百〜三百ルクスが必要になります。

半面、明るすぎると目も疲れます。

一般的には、一畳あたりに必要な明るさは蛍光灯ランプなら十〜十五ワット、電球なら二十〜三十ワットといわれます。

お年寄りの居室は、それよりも少し明るめにし、さらに読書用などに手元ランプを備え、明るさを調節できるようにして下さい。

勉強するときも、スタンドだけでなく、天井灯もつけて部屋全体を明るくして下さい。

部屋に明るい所、暗い所があると目が疲れやすくなります。

スタンドのものを、インバータ式の採用したインバータ式は、従来の蛍光灯に比べちらつきがほとんどありません。

今月の母子手帳交付日は、5日(土)、19日(土)です。

情報

