

| 日 | 曜 | 29 | 28 | 26 | 23 | 22 | 17 | 12 | 5 | 4 | 1 | 日 | 曜 |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------|
| 30 | 火 | 火 | 火 | 金 | 火 | 月 | 水 | 金 | 金 | 木 | 月 | 曜 | |
| 習字 | 習字 | 習字 | 習字 | 健康展 | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル | 予防接種、インフル |
| くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | くみひも、ちぎり絵 | |
| ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | ※当日はマイクロバスを運行いたします。 | |

10月の事業日程

保健福祉だより

社会保険相談所の開設と年金教室の開催

三条社会保険事務所では、毎月一日に巻町商工会と吉田町商工会、二日国に燕市役所新館市民ホールで、健康保険、厚生年金保険そして国民年金などの相談所を開設しておりますが、このたび、次の日程で「社会保険の移動相談所と年金教室」が開催されます。

社会保険のことでわからないことがありましたら、この機会にお気軽にご相談ください。
 とき 十月八日(月)
 午前10時～午後3時
 就業改善センター
 ※年金教室は
 午前10時から十一時二十分まで開かれます。

入札結果公表

- 一、工事名
農村総合整備モデル事業
農排第4号排水路工事
二、入札月日
昭和59年8月23日
三、落札業者
巻町大字巻甲
株式会社 水倉組
四、落札価格
九、〇〇〇千円
- 一、工事名
農村総合整備モデル事業
農排第16号排水路工事
二、入札月日
昭和59年8月23日
三、落札業者
月瀧村大字月瀧
青柳建設株式会社
四、落札価格
一五、五〇〇千円
- 一、工事名
農村総合整備モデル事業
農排第22号排水路第一次工
二、入札月日
昭和59年8月23日
三、落札業者
中之口村大字門田
株式会社 宮川組
四、落札価格
一四、五〇〇千円

公民館だより

10月の事業計画

| 日 | 曜 | 23 | 14 | 日 | 曜 |
|------|---------|-------|-------|----------------|--------|
| 火 | 曜 | 火 | 日 | 日 | 曜 |
| 柔道教室 | スポーツ少年団 | 高令者学級 | 村民運動会 | 月瀧中学校 グラウンド | 会 場 |
| 午後7時 | 西公民館 | 午前10時 | 月寿荘 | 午後10時 | 西公民館 |

今月の献立て

栗ご飯

材料(4人分)

- 米……………2 $\frac{1}{2}$ カップ
- もち米…………… $\frac{1}{2}$ カップ
- こんぶ……………5センチ角
- 栗……………300g
- 焼きみょうばん……………小さじ $\frac{1}{6}$

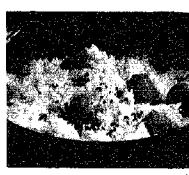
酒……………大さじ2
 塩……………小さじ1 $\frac{2}{3}$
 しょうゆ……………小さじ1
 ごま油……………適宜

作り方

①うるち米ともち米は合わせて、炊く1時間前に洗い、こんぶといっしょに水3カップにつけておく。

②栗は皮のまま熱湯につけ、ざるに上げて鬼皮をむき、さらに洗皮を包丁でむいて、1個を2～3つに切る。これをみょうばん水(水3カップに焼きみょうばん小さじ $\frac{1}{6}$)に10分ほどつける。焼きみょうばんの変わりに塩水でもよい。つけたあとは水洗いし、水気をよく拭きとる。

③①の米に栗と②を加え、ふつうのご飯と同じように炊き上げる。火を止めたあと、12分位蒸らし、こんぶをとり出し、栗をこわさぬようにさっくりと軽く混ぜる。器に盛ってからごま塩をふりかける。



メモ
 栗は鬼皮に切り目を入れ、網にのせて焼いたものは香りがよくて格別

家庭の健康

健康づくり

スポーツの季節です。かいた汗もさわやかにひく季節、気をひきたててスポーツの秋を楽しましましょう。

毎日五分位の時間でもいいですから、軽い体操をしましょう。汗ばむ程度が目安です。そして、手足を動かすだけとか、お腹の屈伸運動だけでなく全身運動を心がけましょう。

運動不足は体力の低下、体の諸機能の弱体化、老化につながります。中年以降の運動不足は成人病の諸因にもなりかねません。年齢が高くなっても運動を続けてゆくには、どのスポーツでも若いうちにある程度の技術を身につけておくとか案に続けられます。

忙しい生活の合間をみつけてスポーツをするのはむずかしいことですが、してみようと努力することが心身を若く保つ一つの方法なのかもしれません。

あきつ俳壇



○提灯を持つが嬉しく墓参り
 ○洗濯を干して数へり鳥瓜
 ○梨棚の杭に絡みし花南瓜
 ○踏石に臘燭灯し草花火
 ○番台の机の上の水巾花
 ○旧庄屋涼しき土間の藁草履
 ○孟蘭盆や姑にも姑の女客
 ○天瓜粉肩丸々と兜の太る
 ○火を消して底より畳む盆提灯
 ○つくばひの水替へ尼の盆仕度
 ○盆市に竹箒売りも並びけり
 ○くるぶしに泥の乾ける昼寝覚め
 ○水飯に焼味噌落し濁しけり
 ○板の間に新聞開く今朝の秋
 ○窓開けて夕顔の蔓入れにけり
 ○泊り客帰りに妻の盆休み
 ○時刻む音大きくて熱帯夜
 ○機桶に浸せし昨夜の綿足袋
 ○盆市の尺に揃へし宇敷束
 ◎歯をあてて毛見の穂粒を試しけり
 ◎黄金波うつ圃場で今年の稲の作柄はどうか。穂評
 数、稔実はどうなんだろう。「歯をあて穂数を試した」と表現したことにより句のもり上がりを感じられる。(解説「毛見(検見)」は、農民の年貢を収める資料とするため、秋に刈り取らない稲(立毛)を役人が各地に実地検分することをいう。)