昭和60年度 調理師試験実施

昭和60年度の調理師試験が次のとおり実施されますのでお知らせいたします。

○試験日……60年7月10日
○試験場所……新潟市
○受付期間……5月28日～6月4日まで
○願書提出先…巻保健所
○その他
受験願書は巻保健所保健課にあります（有料）

昭和60年度 危険物取扱者試験案内

新潟県では次のとおり危険物取扱者試験を実施しますのでお知らせいたします。

○試験日
60年7月5日、8月23日
○試験場所
新潟市外
○受付期間
7月5日分は5月27日から31日まで、8月23日分は7月15日から19日まで。
○試験の種類
いずれも乙種第四類、丙種
○その他
受験準備講習会も開催されます。試験、講習会の詳細は消防本部、72―三一一一へ。

始めませんか 体力づくり百日運動

県教育委員会では、昭和56年度より「体力づくり百日運動」を進めております。

この運動は、親子・兄弟など家族構成員二人以上でラジオ体操、なわとび、ジョギング等の運動を生活の中に取り入れ、家族を核に県民の体力づくりを図ろうというものです。

年間百日以上活動を続けた家族に、県教育委員会より認定証が交付されます。

月潟の本間武志さん親子、間島久美子さん親子がスポーツを主に見事百日を達成され認定証が交付されました。

皆さんも健康のため一汗運動始めてみませんか！

詳しくは公民館へお問い合せ下さい。

公民館だより

5月の事業計画

日	曜	事業名	会場
3	金	成人式	月寿荘 午前10時
19	日	遠乗りサイクリング	未定
23	木	高令者学級	月寿荘 午前10時
毎火曜	毎週	スポーツ少年団柔道	西公民館

今月の献立て

たけのこを油で揚げてから梅干しとともに煮る。コクがあるので若い人には特に喜ばれ、また、たけのこの鮮度が少し落ちているときなどにも最適です。

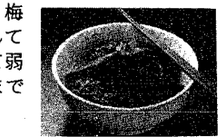
たけのこの梅干し煮

材料（4人分）

- ゆでたけのこ……500g
- 梅干し……(小) 2コ
- だし……2カップ
- 小麦粉……適宜
- 揚げ油……適宜
- 調味料（みりん、砂糖、しょうゆ）

作り方

①たけのこは、太いところは1cm厚さの輪切りまたは半月切りに、先の細いところは縦二～四つ切りにし、ともに水けをよくふいてから小麦粉を薄くまぶし、余分な粉ははたき落しておく。
②揚げ油を180℃に熱し、①のたけのこを2回に分けて入れ、混ぜながらきつね色になるまで気長に揚げる。
③なべに揚げたてのたけのこを入れ、だしを加えて強火にかける。沸騰したら火を弱めて砂糖大サジ3、みりん大サジ1、しょうゆ大サジ2½を加え、梅干しを種を除いてほぐして加え、落としぶたをして弱火で煮汁が⅓量になるまで煮る。



調理時間40分

※　※

保健福祉だより

5月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
10	金	予防接種 三種混合（三回目）	前回から引き続いた者及び二期該当者	月寿荘
13	月	予防接種（日本脳炎）	保育園児	保育園
		心配ごと相談日	一般住民午後1時30分～	月寿荘
20	月	予防接種（日本脳炎）	保育園児及び小学生	保育園
21	火	献血	一般住民	就業改善センター
		受付 午前9時～午後3時15分		
22	水	1才6ケ月児検診（歯科検診含）	S58年10月～S59年1月31日生まれ	月寿荘
24	金	講演会「ねたきりにならないために」	老人学級 一般住民	月寿荘
27	月	予防接種（日本脳炎）	保育園児及び中学生	保育園
		心配ごと相談日 年金相談日	一般住民 午後1時30分～	月寿荘
28	火	予防接種（麻しん）	生後18ケ月～36ケ月児	月寿荘
29	水	胃がん検診	受付 午前7時15分～10時 一般住民	西公民館
30	木	胃がん検診		月寿荘
31	金	胃がん検診		月寿荘

クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
14	火	（午前）老人栄養教室（予定）……就業改善センター
14	火	習字・組ひも・ちぎり絵
21	火	習字
28	水	習字・組ひも・ちぎり絵

会場　月寿荘
時間　午後1時30分から

※印はバス運行いたします。

《家庭の健康》

五月病に注意

五月は一年中で最もよい気候ですが、四月から年度が変わり、新入学・新入社と新しい生活がはじまって、そろそろ緊張による疲れが出てくるころです。

ことに小さい子どもには、保育園や学校でのできごとをうるさく聞かないようにすること。子どもが話すことを聞いてやる態度がほしいものです。睡眠と休息を十分にとって、気分を変えるため、戸外の運動を家族ぐるみ、気の合った仲間同志で計画してみましょう。

新緑が目にひときわまばゆいほどに輝き出したら、緑の風を切って、さっそうとサイクリングに出かけましょう。自分の体力にあわせて走行距離を決め余力のあるうちに折り返すこと。

服装は軽快に、運動靴やかかとの低い靴でこぎましょう。

あきつ俳壇

○折れ枝に袖なし掛けて畑を打つ　妙子
○春愁や人形の帯結ひ直す　同人
○洗剤の泡やわらかや春隣り　同人
○手術後の友健やかに蕗の薹　靖子
○鶏小屋の軒下水仙芽吹きけり　同人
○受験の子髭そのままに出掛けけり　同人
○春愁や鎖のゆるむ腕時計　同人
○畑打つや声のとぎれし北帰雁　硯山
○雪代の嵩堰板を溢れけり　同人
○苗木売り編の財布の紐長し　和子
○婚の荷の着き芽起しの雨となり　同人
○春の風入れて留袖吊しけり　同人
○淡雪に濡れ山門の大わらじ　羅春
○絵襖の隙よりもれし雛の灯　同人
○走り根にせかれし庵の雪解水　同人
○川風に煽れ野火の洲へ移る　同人
◎猫眠る足に春泥乾きけり　としこ

評　雪融け、又は春雨の降る外から家に入る猫。入口から廊下に点々と泥の足跡が続く。

とりきれない足裏の泥が猫が眠っているうちに乾いた。猫の生態を「春泥」の季語で充分活した句。