献血30回
銀色有功賞授与

昨年に続き村に3号、4号誕生

この度、鷲尾良宣さん（月潟）土田洋二さん（上曲通）が献血三十回を達成され、赤十字事業に貢献されたとして、日本赤十字社より銀色有功賞と盾が贈られました。おめでとうございます。

今後共、善意の献血事業にご協力をお願い申し上げます。

なお、この賞は昨年二人が受賞しており、今回と合わせて四人誕生したことになります。

▲有功賞と盾を胸にお喜びの鷲尾さん（右）と土田さん

今月の献立て

あじの青じそ巻きずし

材料（4人分）

- 米……3カップ
- 水……3 1/2カップ
- 酒……大さじ2
- 酢……大さじ4 1/2
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ2
- 小あじ（新鮮なもの）……12尾
- 青じその葉……24枚
- しょうが……ひとかけ

作り方

①米は炊く1時間前にとぎ酒を入れ炊く。

②酢、砂糖、塩で合わせ酢をつくり、①に混ぜ24個の俵型にする。

③あじは三枚におろし、腹骨をすき取り、薄塩をして20分おき、酢に1枚ずつくぐらせ、皮をむく。

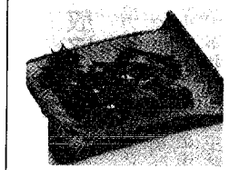
④しょうがはすりおろし、しその葉は洗って水気を切る。

⑤手に酢めしをとり、しょうが少量をのせ、あじをのせ、しその葉で包む。

〔あじの一口メモ〕

まずぜいごを取る。尾の方から包丁を入れ、刃先を上下に動かしながらそぎ取る。肉質が柔らかいので料理には酢を用いると身が引きしまる。新鮮なものは酢の物やマリネに。酢じめにするときは、三枚におろして両面に塩をし、1時間ほどおいてから水洗いする。これを酢に30～40分浸して皮をむく。皮をむくときには、頭の方から引っぱるとむきやすい。

〔ぜいごのとり方〕



ぼく達だって作れます

〈母と子の料理教室〉

去る12月25日、就業改善センターで「母と子の料理教室」が開催され、母親五人、子供十五人が参加、子供達は楽しみながら「カナッペ」「のっぺい汁」「おにぎり」作りに挑戦しました。

今回は、包丁の使い方や、野菜の切り方が重点に指導され、家庭でもお母さんの手助けとなることでしょう。

この料理教室は年二回、定期的に開催されています。次回をお楽しみに。

▶エプロンが似合ってますネ

保健福祉だより

2月の事業日程

日曜	事業名	対象	会場
6 金	成人病予防講演会	一般住民（講師、大西英子先生）	就業改善センター
20 金	乳児検診　受付　午後1時30分から　S61年10月～S61年11月生　S61年4月～S61年5月生		月寿荘
24 火	卒中後遺症者の集い（機能訓練）健康相談会（定例）医師による血圧測定	脳卒中及びその他の症病による後遺症者　一般住民　午後2時から	月寿荘
24 火	機能訓練内容		
10 火	習字・組ひも・ちぎり絵　習字・組ひも・ちぎり絵　会場　月寿荘　時間　午後1時30分　バスを運行します。		

❀クローバー教室

《家庭の健康》

主婦は家庭の健康管理者

厚生省の国民健康調査によると、からだの不調を訴える人は、どの年代でも、平均寿命の長い女性が男性を上回っています。主婦の場合は、家族の世話に毎日を追われ、定期的な健康診断などが二の次になり、気がついたときには慢性化していたというようなケースも多いようです。主婦は家庭の健康管理者。ご主人や子どものちょっとした異変を敏感にキャッチし、大事に至る前に手を打つことも大切ですが、まず、自分自身の健康についても気をくばりたいものです。

健康の自己チェック

＝鏡の前で＝

①顔色や顔つき、皮膚のつやや張りに異常はないか。

②目の充血やむくみ、痛みはないか。

③くちびるの荒れや、ただれ、歯ぐきの腫れや色はどうか。

＝トイレ＝

①排便は規則的か。下痢や便秘はないか。便の色はどうか。

②排尿はスムーズか。

＝ふとんの中で＝

①寝床の中で背伸びをして、手足の筋肉や関節にだるさや痛みはないか。

②からだが熱っぽい、頭が重い・痛いという症状はないか。

③起きあがったとき、めまいがしたり、ふらつくことはないか。

あなたはいかがですか？……

今年も一年
元気で頑張りましょう。

■103名が愛の献血

一月七日実施

部落別献血者数

大別当　11名、月潟　34名
西萱場　8名、上曲通　4名
下曲通　10名、東長島　2名
木滑　8名、釣寄新　5名
役場　16名、その他　5名

血液型別内訳

A型　46名、B型　20名
AB型　10名、O型　27名

十回表彰者（敬称略）

村井イツ、田村純子、川又秋夫、鷲尾ヨキ、村松政二

協力高校生

和平美智世、後藤祐治、神林康博、鷲尾優、星野昌子、山際吉行

公民館だより

2月の事業計画

日曜	事業名	会場
15 日	村民スキー教室	須原スキー場
25 水	高齢者学級	月寿荘　午前10時
毎週 火曜	スポーツ少年団柔道教室	西公民館　午後7時