

26	12	日	クローバー教室	機能訓練内容	習字・組ひも・ちぎり絵 習字・組ひも・ちぎり絵 時間 午後1時30分 バスを運行します。							
28	27	26	23	21	19	18	15	14	13	12	11	日
木	水	火	土	木	火	月	金	木	水	火	月	曜
講演会 (麻しん)	1歳6か月検診(歯科) 検診及び育児学級含 子防接種	健康相談会 (血圧測定)	子宮がん検診と 乳房相談	同右判定とBCG ツベルクリン反応	乳幼児 生後3か月〜4歳まで	機能訓練 (後遺症者の集い)	胃がん検診 三種混合(三回目)	子防接種 三種混合(三回目)	胃がん検診	胃がん検診	胃がん検診	事業名
一般住民	生後18か月〜36か月迄	S60年10月1日〜 S61年1月31日生	一般住民 午後2時から	一般住民(婦人)で希望者	同右の受診者	生後3か月〜4歳まで	一般住民	前日から引き続きいた者及び二期該当者	一般住民	一般住民	一般住民	対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	西公民館	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	会場

保健福祉だより

5月の事業日程

春は、一年中で最もよい気候です。しかし、四月から年度が変わり、新入学、新入社、異動と新しい生活が始まって、そろそろ緊張による疲れが出てくるころです。小さい子供には、保育園や学校でのできごとをうるさく聞かず、子供が話すことを、ゆつくりと聞いてあげましょう。

睡眠と休息を十分にとり、又、気分を変える戸外の運動を家族ぐるみ、気の合った仲間同士で計画してみましょう。サイクリングや、ピクニックで緑の風を切り、きれいな空気を胸一杯に吸いこんでみましょう。気持ちも軽やかに明日へのスタミナが養えることでしょう。

気分転換を!

《家庭の健康》



今月の献立て

中国風ちまき

材料 (4人分)

- もち米……………3カップ
- 干椎茸……………3〜4枚
- 豚肉……………100g
- ゆでたけのこ…100g
- 人参……………80g
- スープ……………2カップ
- 油……………大さじ4
- しょうゆ……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1強
- アルミ箔(18cm×15cm)…8枚

作り方

- ①もち米は一晩水につけ、作る30分前にざるにあげておく。
- ②干椎茸は水でもどしせん切り、豚肉、たけのこ、人参もせん切りにする。
- ③鍋に油大さじ1を熱し、具を炒めて、スープ、しょうゆ、塩、酒を加え、スープがひと煮たちしたら、皿にあげておく。
- ④鍋を洗い、油大さじ3を熱し、もち米をよく炒め、具と汁を加え、汁がなくなるまで煮る。
- ⑤8等分してアルミ箔で包んで、蒸気のあがった蒸し器で20〜30分蒸す。

※アルミ箔の代わりに、笹の葉、竹皮に包んでもよい。

【中国ちまき一口メモ】

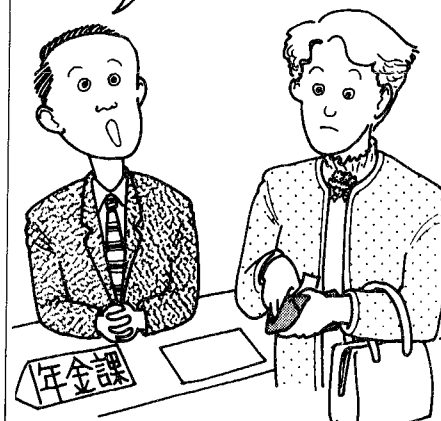
中国ちまきは、もち米を炒め、ピータン、人参、たけのこ、焼豚、ぎんなんなどを加え、香辛料、食塩などで調味したものを竹皮に包み、蒸して作る。保存がきき、食用のつど、蒸し直して食べる。



国民年金PRコーナー

国民年金の保険料額が変わりました

今月から
7,400円です



76名が愛の献血

四月六日実施

部 落 別 献 血 者 数	大別当 4名、月 鴻 23名
	西萱場 3名、上曲通 3名
	下曲通 10名、東長島 2名
	木 滑 2名、釣 寄 2名
	釣 寄 新 4名、役 場 20名
その他	3名

十回表彰者 (敬称略)
笠原史幹、田村正俊、中島晴彦、北威

二十回表彰者 (敬称略)
小武内幸子、山際英子、本間武志

三十回表彰者 (敬称略)
田辺元康

協力高校生 (敬称略)
後藤祐治、神林康博、山際吉行、星野理子、星野昌子

公民館だより

5月の事業計画

日 曜	3 日	21 日	24 日	毎 週	火 曜
事業名	成人式	高齢者学級	遠乗りサイクリング	スポーツ少年団	柔道教室
会 場	月寿荘	月寿荘	未 定	西公民館	西公民館

あきつ俳壇



平安の夢と誘ふや寂れ離
緑蔭にギター抱へし人の陰
床下に激しく鳴ける恋の猫
手焙りに飽ばん焦がす朝市女
香煙の低く漂ふ春彼岸
雛納め夕陽の入りし部屋広く
日溜りへ鉢の木出せり春彼岸
剪定の缺きらりと陽を返し
菩提寺に墓石新し春彼岸
風垣に切り込む浪や黄水仙
大試験終り大川に石を投ぐ
芽起しの雨に濡れるし石舞台
春待つや越後上市の機の音
手鏡の中にとらえし春夕日
刺網の目よりこぼるる花うぐひ

富代 公子 三也 靖子 金作 茅女 草人 浩 永久 妙子 関根和子 八子和子 里代子 羅春