総合検診

6月11日（木）　西公民館
6月12日（金）　月潟小学校

家族みんなで

健康確認

健康診査は、早期発見、早期治療の第一歩です。

今年度からは健診内容も一層充実、がん検診も含めればミニ人間ドック型となりました。

又、四〇才以上の方全員に心電図検査と眼底検査が加えられ、昨年までの二次検査の内容となりました。

転ばぬ先のツエ……。家族そろって受診しましょう。

今月の献立て

ゆで豚

材料（4人分）

豚ロース肉（かたまり）……500～600g

Ⓐ
- 葱のぶつ切り……1本
- たたいた生姜……1かけ
- 酒……⅓カップ
- 塩……小さじ½

Ⓑ
- 葱のみじん切り…大さじ3
- 生姜　〃　…小さじ2
- にんにく〃　…小さじ1
- 砂糖／ラー油…各小さじ1
- 付け合せ

Ⓒ
- きゅうりのせん切り
- みょうがのせん切り
- クレソン

作り方

①60度ぐらいの熱さの湯を鍋にたっぷりと用意し、たこ糸で丸く巻いてある豚肉を入れ、煮たってきたらⒶを加えて弱火にし、あくをとりながら1時間煮、そのままさまし、好みの厚さに知る。

②小鍋にⒷを入れてひと煮たちさせ、さまして作ったかけ汁を①にかけ、Ⓒを添える。

〔一口メモ〕

豚肉は淡紅色でつやがよく、ひきしまったもの、脂肪はまっ白で粘りがあり、堅いものがよい。切り口から肉汁が出るものや全体に黄色がかっているものは避ける。

税の意見・要望は国税モニターへ

税務署では、皆さんの身近にいる方々に国税モニターをお願いしています。

国税モニターは税金について、いろいろなご意見、ご要望、悩みごとや苦情をお持ちの方からのお話しを伝えていただくいわば税務署と納税者の方々とのパイプ役を果たしています。

電話でも匿名でも結構です。どんなことでもお気軽に国税モニターにお話いただき、ご活用ください。

昭和六十二年度の巻税務署の国税モニターは次の方々です。

高橋　甚一氏　燕市中町
☎0256（64）4877
石田　三夫氏　巻町六区
☎0256（72）3869
桜井　俊六氏　吉田町東町
☎0256（92）5498

公民館だより

6月の事業計画

日曜	事業名	会場
7日	村民遠乗りサイクリング	未定
毎週火曜	スポーツ少年団	西公民館
毎週火曜	柔道教室	

村民春季鮒釣大会結果

62・4・19　大通川

一位　関根　久一殿　三、四〇kg
二位　中川　陽一殿　一、〇六kg
三位　小湊　正光殿　〇、九五kg
特別賞　小林　常松殿
大物賞　五十嵐三治殿　二五、三cm

保健福祉だより

6月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
9	火	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	月寿荘
11	木	総合検診（循環器及胸部X線）	一般住民	西公民館
12	金			小学校
16	火	乳幼児再ツベルクリン反応	5月21日の判定で凝陽性となった者	月寿荘
18	木	再ツ判定とBCG	16日の受診者	月寿荘
30	火	乳児検診と育児学級	S62年2月1日生～S62年3月31日生	月寿荘
		健康相談会（血圧測定）	S61年8月1日生～S61年9月30日生	月寿荘
			一般住民 午後2時から	月寿荘

❀クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
9	火	習字・組ひも・ちぎり絵　会場　月寿荘
30	火	習字・組ひも・ちぎり絵　時間　午後1時30分

バスを運行いたします。

風疹に注意を！

風疹がはやってきました。風疹は「三日ばしか」とも言われ、微熱、発疹淋巴腺のはれ等が主症状の伝染病で春から夏にかけて流行がみられます。

子供に多い病気ですが妊娠2～3か月の妊婦がかかると先天性の病気や奇形をもった子供が生まれる危険があるといわれています。

人ごみにはなるべく出ない、又、外出後はうがいをする等、心がけましょう。

《家庭の健康》

果物は野菜のかわりになるか？

野菜は、からだの調子を整えるのに毎日、欠かせない食べ物ですが、調理するのがめんどうだからと、かわりに果物を食べている方はいませんか。果物には野菜の代役は務まらないのです。

例えばビタミンCに関しては果物が野菜の代用食品とはなりますが、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、鉄などのミネラルは果物にはあまり含まれていません。日本人にはこのミネラルが不足しがちなので、野菜をたくさん食べる必要があります。また、緑黄色野菜にはがんの予防効果もあるといわれます。サラダ、あえもの、煮もの、炒めもの等調理方法はたくさんあります。めんどうがらずに、毎食卓に必ず緑黄色野菜、淡色野菜を各々一種類以上はとるよう心がけましょう。

又、果物に含まれる果糖は肥満の原因になるのでほどほどに。

あきつ俳壇

かる鴨の如く引かるる新園児　富代
落椿近道をして郵便夫　公子
新らしき舗道の白線風光る　草人
登校の黄の帽子に白き蝶　康雄
捨てられし水仙野辺に咲きにけり　萱女
菜畑のみたれし花に蝶とまる　新一
平鍬で野焼の火種移しけり　靖子
若妻の髪に散りけり桃の花　三也
日溜りへ移りとねまる孕鹿　とし子
採血の帰りの道や葱の花　妙子
田母若葉写し田水のあふれけり　和子
腕白の力太鼓や春祭　金作
昼灯す駅舎の窓や菜種梅雨　八子和子
寺の戸を開けて音聞く若葉風　里代子
大寺の廻廊の下春の蝶　永久
桃落花鎌を浸せし砥水桶　羅春