

28	7	日	火	火	曜	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 バスを運行いたします。	機能訓練 内容 会場 月寿荘										
29	28	27	23	21	17	16	15	14	10	7	3	2	日	曜	事業名	対象	会場
水	火	月	木	火	金	木	水	火	金	火	金	木	曜	事業名	対象	会場	
栄養相談会(コンビニエーターによる栄養診断)	健康相談会(血圧測定)	献血 受付 午前10時~午後3時30分	糖尿病結果指導会	幼児歯科検診(希望者には、サホライド、フッ素塗布有)	総合検診(循環器)結果指導会	三才児検診(歯科、内科及尿検査)	総合検診(循環器)結果指導会	機能訓練(後遺症者の集い)	総合検診(循環器)結果指導会	脳卒中及びその他後遺症者	妊娠届済の方	糖尿病精密検査(母親学級)	糖尿病精密検査	事	妊婦中及びその他後遺症者	妊婦届済の方	月寿荘
一般住民	一般住民	一般住民	7月2日の精密検査受診者	一才半~四才迄 ※希望者は18日迄に住民課保健福祉係に申込み下さい	診二次受診者	S59年4月1日~S59年7月31日生迄受診者	一般住民 総合検診二次	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	対	一般住民	一般住民	月寿荘	
午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	午後2時から	場	午後2時から	午後2時から	月寿荘	

保健福祉だより

7月の事業日程

《家庭の健康》

子どもと清涼飲料

砂糖のとりすぎは、肥満のもと。また、食欲を減退させむし歯を作る等、子供の健康に良くないことはよく知られています。

最近、おやつにチョコレート、ケーキ等をひかえ目にしていてお母さんも多くなってきましたが、こと夏の清涼飲料になるとどうも甘くなりがち……

コーラ、炭酸入りジュースは、口あたりが良く、飲む時にはさほど甘さも感じませんが、一缶250cc中に平均20グラムの砂糖が入っています。この砂糖の量は、決してないがしろにはできません。極力飲みすぎにならないよう注意することが大切です。

これに対し麦茶は、糖分が少なく(250cc中1グラム弱)のどかわきをいやすのにならうので、飲みます。

水分の補給は麦茶で!



あきつ俳壇



敷葉の濡れや苺の熟れそめし
田植笠子の泣く畦へ曲りけり
一畝の葉陰に露の熟れ苺
鍛冶場出て若葉の光まぶしめり
国上村植田豊かに雨降りり
かもめ翔つ河口の村の春祭
献額の文字うすれけり藤の寺
熟れそめし苺夕映えしてゐたり
青田よりとび翔つ鷺の羽根白し
水尾引くあひる湖心へ夏近し
盲編着てゐる峡の種案山子
初蔵 輪ゴムでくくり茹でるあげし
笥の皮ごと茹でる外かまど
土手沿ひの味噌屋の煙突柿若葉
田の隅に吹き寄せられし余り苗
早苗饗の餅搗く湯気の外かまど

三也 永久 新一 金作 としこ 八子和子 富代 浩 茅女 公子 和子 靖子 妙子 里代子 康雄 羅春

今月の献立て

もつのはり鶏

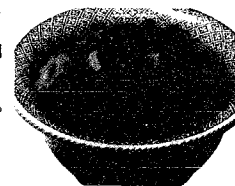
鶏もつでも腹卵のはりったものを親もつといいますが、もつは湯で2~3分ゆでてから用います。

材料(4人分)

親もつ	300g	サラダ油	大さじ2½
ごぼう	1本	調味料	
人参	(切)1本	砂糖	大さじ1
ちくわ	1本	酒	大さじ1
絹さや	少量	みりん	大さじ2
生姜(薄切り)	1枚	しょうゆ	大さじ5

作り方

- 親もつは水でサッと洗い、2~3分ゆで、水に取って洗い、水けをきる。
 - ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、堅めにゆでる。人参も乱切りにする。
 - こんにゃくはひと口大に切ってゆで、ちくわは1cm幅の輪切りにし、絹さやは塩ゆでにしておく。
 - 鍋にサラダ油を熱してごぼう、人参、こんにゃくを炒め、油が回ったら①のもつと生姜を加えて炒め、水1カップを加える。
 - 煮たったらアクをすくってちくわを加え、調味料を加え、煮汁が八分通り煮つまるまで煮る。最後に絹さやを散らしてひと混ぜする。
- 所要時間 40分



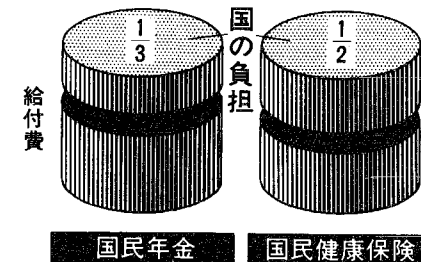
ご存じですか

税のゆくえ

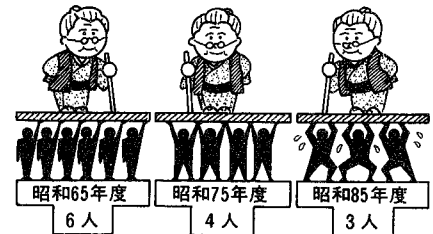
わたしたちの健康や生活を守るために

医者にかかったとき、医療保険制度によって、軽い負担で治療が受けられるようになっています。また、老齢になったとき、厚生年金や国民年金などの制度によって年金を受けることができるようになっています。

医療保険や年金保険の給付に必要な費用は、保険料で賄うことになっていますが、国もたくさん費用を負担しています。



例えば、国民健康保険の場合は給付費の50%を、国民年金などの場合は基礎的な年金の給付費の3分の1を国が負担しています。このように、わたしたちの健康や生活を守るための費用を「社会保障関係費」といいます。



●厚生年金受給者と負担者の関係
昭和85年度には、老人1人を3人で支えることとなります。

7月の事業計画

火曜	12日	5日	日曜
柔道教室	スポーツ少年団	文化財視察 「民謡の集い」	高齢者学級
西公民館	未定	月寿荘	月寿荘
午後7時		午前10時	

公民館だより