

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-----------------------|-------------------|--------------|----------------------|-------------------|-------------------------------|----------------|-----|
| 20 | 6 | 日 | 火 | 火 | 曜 | | | | |
| 習字・組ひも・ちぎり絵 | 習字・組ひも・ちぎり絵 | 機械訓練内容 | バスを運行いたします。 | 時間 午後1時30分 | 会場 月湯 月寿荘 | | | | |
| 犬・ねこ指導取り日 | 引き取り日 | 6日 | 13日・23日 | | | | | | |
| 30 | 28 | 27 | 25 | 20 | 16 | 7 | 6 | 日 | 曜 |
| 金 | 水 | 火 | 日 | 火 | 金 | 水 | 火 | 曜 | 事 |
| 「インフルエンザ」 | 予防接種 | S 62年6月1日～S 62年7月31日生 | 乳児検診 受付 午後1時30分から | 健康相談会 (血圧測定) | 献血 ※受付 午後10時～午後3時30分 | 「三混」一回目 ※三回継続します。 | 予防接種 「ポリオ生ワク投与」 | 機能訓練 (後遺症者の集い) | 事業名 |
| 小学生 | 保育園児・中学生 | 保育園 | 一般住民 | 一般住民 | 一般住民 | 月児 | 生後3か月～18か月 児を対象(但し48か月児迄予備期間) | 脳卒中後遺症者とその家族 | 対象 |
| 小学校 | 保育園 | 中学校 | 月寿荘 | センター | 月寿荘 | 月寿荘 | 月寿荘 | 月寿荘 | 会場 |

保健福祉だより

10月の事業日程

《家庭の健康》

体力づくりのすすめ

最近の仕事や家事でからだを動かす機会が少なくなってきました。その動かなさがかえって疲労を生み、それがいつそう動かなさを助長するという悪循環です。なぜ運動が必要なのでしょうか？……

①心臓や血管などを中心とした循環器系の機能が高まり、成人病の発症や老化の進行が抑制される。

②生活が規則的になり、適度な食欲を維持し、ストレスや不眠、便秘、肥満などを解消する。

③運動の効果を具体的に体験することにより、よりいっそう健康な生活をめざす動機づけとなり、お酒の飲み方や、食物の選び方などにも改善しようという意欲があらわれるようになる。

食欲の秋・運動の秋です。あなたも毎日続けてできる運動を見つけ、始めてみませんか。

あきつ俳壇

鳴きながら寺へ飛びのる蝉一つ
揚花火湯舟の中へひびきけり
昨夜の蝉今朝はむくろとなりけり
茗荷の子隣屋敷へ多く出て
はまなすの赤き実を抱き童子仏
掃省子の無口そうめんはかり食べ
燈台の崖へこぼれし椿の実
そうめんの水へ米の足されけり
鶺鴒の吹き戻さるる川原道
汗の目のただれにつける具薬
母と子の離れたつてくる盆帰省
しその香の野良着其のままきされけり
花火果て潮の匂ひの風戻る
鉄棒に忘れタオルや夏の果
一束を忘れし雨の草花火
雨雲をいびつに染めし揚花火

永久 草人 康雄 富代 公子 浩 茅女 金作 和子 靖子 三也 新一 としこ 和子 妙子 羅春

今月の献立て

トマトケチャップ

ホームメイドの調味料

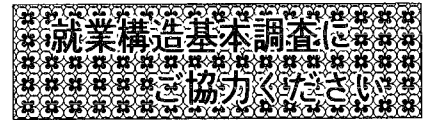
| | |
|----------------|------------------|
| 材料 (4人分) | |
| トマトピューレ……10カップ | 月桂樹……………3枚 |
| 玉葱……………50g | しょうじ……………7～8粒 |
| セロリ……………30g | オールスパイス……………5～6粒 |
| 赤とうがらし……………2本 | 砂糖……………100g |
| 生姜……………1かけ | コショウ……………小さじ1/4 |
| にんにく……………1かけ | 塩……………20g |

作り方

- ①玉葱は薄切りにし、にんにくはすりおろし、セロリは斜め薄切り、生姜はみじん切りにし、赤とうがらしは種を抜いてみじん切りにする。
- ②鍋にトマトピューレを入れて火にかけ、煮立ってきたら①の材料を入れ、砂糖、月桂樹、しょうじ、オールスパイスを加えて、1/2量になるまで弱火でかき混ぜながら煮詰める。
- ③煮詰まったものをこし器にかけ、玉葱や香辛料などを取り除く。
- ④こしたものを再び鍋に入れ、塩、コショウを加えてよく混ぜ、プツプツと煮立ったら火からおろし、熱いうちに熱湯消毒したびんに詰め、空気を抜いて保存する。

【コツ】

玉葱などの香味野菜や香辛料を入れてからの煮詰め方がたりないと、びんに詰めてしまったときに分離してしまうので、十分に煮詰める。
〔トマトピューレの作り方は先月号に載っています。〕



10月1日現在で、就業構造基本調査が実施されます。この調査は、全国及び地域別の就業・不就業の基本的な構造を明らかにし、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として行われる統計調査です。

この調査では、全国の約37万世帯が選定され、その世帯にふだん住んでいる15歳以上の全員が調査の対象となります。

月湯村では、大字東長島地区が指定地区となりました。指定地区から抽出により16世帯が選ばれて行われます。選ばれた世帯には9月下旬に、統計調査員(問島和代さん)が伺いますのでご協力をお願いします。

なお、調査に記入していただいた内容はほかの人に漏らすことは絶対にありませんので、ありのままを記入して下さるようお願いいたします。

予約受付中 県民手帳

1988年版 330円



- ・金文字入り
- ・優雅でソフトなウエシート装いで
- ・たて130mm よこ82mm

県統計協会では、県民手帳を発行します。主な内容は、県勢要覧、市町村及び都道府県の面積と人口などが一目でわかる最新資料のほか、新幹線・高速バスの時刻表なども載せてあります。

購入を希望する人は、9月30日までに総務課企画財政係(375-2710)へ現金330円を添えて申し込んでください。なお、頒布は11月下旬の予定です。

公民館だより

10月の事業計画

| | | | | |
|------|---------|-------------|-----|----------|
| 火曜 | 4日 | 日曜 | 事業名 | 会場 |
| 柔道教室 | スポーツ少年団 | 第19回月湯村民運動会 | | 月湯中グラウンド |
| | | 西公民館 | | 午後7時 |

10月の高齢者学級は、住民課と共催で行う予定です。日程が決まり次第お知らせします。