今月の献立て

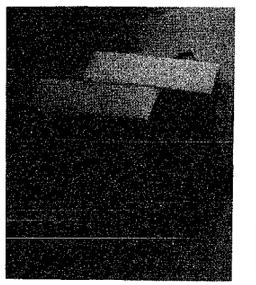
ながいもようかん

材　料（14×12㎝の流し缶　1個分）

- 寒　天……1本
- 水……2½カップ
- 砂　糖……200g
- ながいも（皮をむいて）……250g
- 抹　茶……小さじ2
- 水……大さじ1

作り方

① 寒天は水につけて30分おく。
② 芋は皮をむいて1㎝厚さに切り、約15分蒸す。熱いうちに裏ごしする。
③ なべに分量の水と、水けを絞ってちぎった寒天を入れて煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加える。
④ ③をこしてふたたびなべに入れ、2/3 量になるまで煮つめる。
⑤ 裏ごしした芋に抹茶を分量の水で溶いて加え、むらなく混ぜる。さらに④を少量ずつ加えては混ぜる。
⑥ ⑤を流し缶に入れて冷やし固める。
⑦ 流し缶から出して適宜に切る。



〔一口メモ〕
アクがあるので皮は厚くむき、むいたらすぐに酢水につける。とろろ汁にはひねた大きいものを使うのがコツ。若いものは、すりおろしても腰がなく、色も黒ずむ。加える煮だし汁は、なま温かいものがよい。熱すぎると粘りがなくなり、冷たすぎると、とろろになじまない。

さわやか君

西村　宗

新潟県最低賃金

最低賃金の件名		最低賃金額 日給	最低賃金額 時間給	実施年月日
新潟県最低賃金		円 3,546	円 444	62. 10. 3
産業別最低賃金	食料品・飲料・飼料製造業	3,887	486	62. 12. 10
	繊維産業	3,657	458	62. 12. 25
	木材・木製品・家具・装備品製造業	4,008	501	63. 1. 6（予定）
	出版・印刷・同関連産業	4,060	509	63. 1. 11（予定）
	機械・金属製品等製造業 自動車整備業	4,087	511	62. 12. 21
	卸売・小売業	3,805	476	62. 12. 10

公民館だより

2月の事業計画

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

保健福祉だより

2月の事業計画

日	曜	事業名	対象	会場
23	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
		健康相談会（血圧測定）	一般住民 午後二時から	月寿荘
26	金	乳児検診 受付1時30分から S62年10月～S62年11月生 S62年4月～S62年5月生		月寿荘
上旬		成人病予防講演会	一般住民	

クローバー教室

犬の引き取り日　12日
取り締まり日　9日・23日

日	曜	機能訓練内容
9	火	習字・組ひも・ちぎり絵　会場　月寿荘
23	火	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

≪家庭の健康≫ 歩くことから始めよう

便利な世の中になって、現代人は運動不足病になってしまいました。

ふつうのからだでは体重の40％が筋肉で、15％が骨格に当ります。体重50キロの人なら20キロが筋肉です。この筋肉の70％は腰から下にあります。筋肉の多い部分には当然それに必要な酸素を送り込むための血管や毛細血管が発達し、血液も多く循環しています。したがって足の筋肉を動かすことは、全身の血液をより多く駆動させるのに効果的で、足の運動は血液を循環させるためのポンプともいえます。つまり歩くことは心臓や肺の機能を高めるためにもっともよい運動です。

あきつ俳壇

四国への旅さそわれる初電話　公子
寒鮒の串焼路地で売られけり　靖子
炉にくべしくるみの殻の青火かな　とし子
弥彦嶺を仰し叢祠の寒椿　八子
競ふことあきらめに似て木の葉髪　富代
行平へ寒の卵を割りにけり　妙子
弥彦嶺の雲かがやけり初御空　和子
竹を組む手順れた父の冬囲ひ　三也
雪吊りの荒縄白く闇に浮く　康雄
年賀客羽織をたたみ座りけり　康雄
筆始め良寛の詩を和紙に書き　新一
寝正月ラジオを耳にあててをり　新一
春川の水底深く濁りをり　金作
除夜の鐘余韻残して遠ざかり　金作
初日待つ土手に並びし影法師　浩
鞴場の鉄床磨く鎚始　浩
鞴場の軒に吹かるる干菜束　草人
初暦先づは句会の日を記す　草人
元旦や天に真直ぐす飛行雲　永久
当りくじ帯にはさむや年の市　永久
ぬばたまの闇の祠の除夜詣　羅春
塩噴きし昆布を添へて飾りけり　羅春
小刻みに太鼓の続く初神楽　羅春