今月の献立て

いかと野菜のごまだれかけ

材　料（4人分）

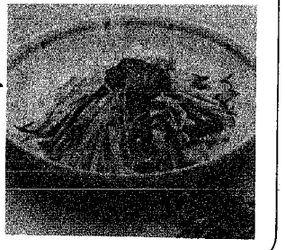
- いか……1杯
- きゅうり……1本
- 生しいたけ……2枚
- 長ねぎ……1本
- 生姜……1かけ
- ごま……30g
- しょうゆ……大さじ2
- 砂糖……大さじ2½
- 塩……小さじ½

〔作り方〕

① いかは皮をむいてななめに切り目を入れる。一口位の大きさに切って熱湯にくぐし、さるにあげておく。
② 生しいたけはゆでて千切り、きゅうり、長ねぎ、生姜も千切りにする。
③ ごまをよくすり、しょうゆ、砂糖、塩をまぜ合わせる。
④ 皿にいかを盛りその上に野菜をのせて③をかけて食べる。

〔一口メモ〕

ごまは粒のまま食べると消化しないので、良くすりつぶしてから料理に使う。ごまに含まれる油は、ビタミンEやセサモールなどの還元物質、必須脂肪酸であるリノール酸を多く含み、血圧を下げる働きがあり、栄養効果も大きい。とくにEは、生理的に効力の強いアルファ型が大部分を占める。



また、たんぱく質、鉄分、ビタミンB_1も多い。古来、強壮剤あるいは長寿の食品といわれてきたのは、このためである。

さわやか君

西村宗

腕自慢が熱戦を展開
村民囲碁将棋大会

昭和六十三年春季村民囲碁将棋大会が去る二月二十一日就業改善センターで開かれました。

この大会には、村内の腕自慢ら二十五名が参加し、総あたりによる熱戦が展開されました。

成績は次のとおりでした。

囲碁の部（敬称略）

優　勝　小林　和哉
準優勝　道見　秀雄
三　位　山田　清松
敢闘賞　佐藤　耕治

将棋A級の部

優　勝　小林　昭二
準優勝　渡辺喜八郎
三　位　曽屋　弘
敢闘賞　原　金平

将棋B級の部

優　勝　野口　文栄
準優勝　五十嵐三次
三　位　大関　仁作
敢闘賞　神保　幸雄

公民館だより
4月の事業計画

日曜	事業名	会場
17日	村民鮒釣り大会	カイカラサ貝柄下げ
25日	高齢者学級	月寿荘　午前10時
毎週火曜	スポーツ少年団柔道教室	西公民館　午後7時

保健福祉だより
4月の事業日程

日曜	事業名	対象	
4月	献血受付　午前10時～午後3時30分	一般住民	就業改善センター
5火	犬の登録と狂犬病予防接種　午前10時～11時30分　午前11時30分～12時……西公民館　午後1時～2時……曲通多目的共同利用施設　2時45分……月潟村役場別当集落開発センター　犬の飼育料金は全部で四千七百六十円です。		
12火	予防接種三混（二回目）	24か月児～48か月児の追加一期該当者（一期終了後12か月～18か月）	月寿荘
19火	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中後遺症者とその家族	月寿荘
	健康相談会　医師による血圧測定	一般住民　午後2時から	月寿荘
28木	乳児検診　S62年6月～S62年7月生　受付　S62年12月～S63年1月生　午後1時30分から		月寿荘

クローバー教室

日曜	機能訓練内容
19火	習字・組ひも・ちぎり絵
12火	習字・組ひも・ちぎり絵

会場　月寿荘
時間　午後1時30分からバスを運行します

犬・ねこ指導取締り日　8日

ご存じですか
検察審査会

交通事故や詐欺、暴力などの犯罪の被害にあって、警察や検察庁に告訴したが、検察官がその事件を裁判にかけてくれない（これを「不起訴処分」といいます。）のは納得できない。

このような不満のある方のために検察審査会制度があります。

検察審査員が、一般の国民を代表して、検察官が事件を不起訴処分にしたことのよしあしを審査する国の機関です。

検察官の不起訴処分に不満のある方や、検察審査会についてもっと詳しくお知りになりたい方は、お気軽に下記の検察審査会事務局に御相談ください。

相談や申立てについての費用は一切無料で、秘密は固く守られます。

記

新潟検察審査会事務局
新潟市学校町通一番町一番地
（新潟地方裁判所内）
電話（025）222・4131

海技免状をお持ちの皆さんへ

「昭和58年4月29日以前に免状を取得された方が対象」

◎海技免状をお持ちの方は、種別交付年月日により定められた期間に、新しい免状に引き換える手続きが必要です。

定められた期間に手続きをしませんと、昭和63年4月30日（四級小型船舶操縦士の場合は昭和68年4月30日）以降免状が失効してしまいます。

◎五年毎に更新手続が必要、昭和58年4月30日以降に交付された免状は、有効期間起算日の4年経過後5年以内に更新手続をしませんと、有効期間満了後免状が失効してしまいます。

なお、更新には身体検査及び更新講習等が必要ですので、講習の日時・場所等の詳細について速急に運輸局にお問い合せ下さい。

『新潟運輸局労政課船舶職員係
新潟市万代2丁目2番1号
〒950　TEL025（244）6111・内線228まで』

国民年金PRコーナー
国民年金の保険料額が変わります。
4月から7,700円です

入札結果

一、契約件名
。農村総合整備モデル事業集道45号道路第1次工事
二、契約年月日
。昭和63年2月13日
三、契約業者
。月潟村・青柳建設（株）
四、契約価格
。10、500千円

一、契約件名
。スクールバス
二、契約年月日
。昭和63年1月11日
三、契約業者
。月潟村・㈱月潟モータース
四、契約価格
。6、429千円