

24	10	日	曜	機	能	訓	練	内	容
火	火								
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 バスを運行します									

犬の引き取り日 6日  
 取り締まり日 13日・20日  
 ※注・予防接種の個々の通知が廃止となりました。事業日程及び無線のお知らせに御注意下さい。

28	26	24	19	18	11	13	12	11	10	日
土	木	火	木	水	水	金	木	水	火	曜
乳がん検診	子宮がん検診	同右判定とBCG	同右の受診者	同右の受診者	同右の受診者	同右の受診者	同右の受診者	同右の受診者	同右の受診者	同右の受診者
30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人	30歳以上の婦人

# 保健福祉だより

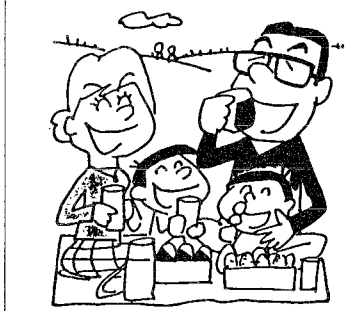
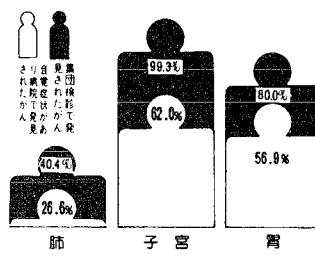
## 5月の事業日程

### ▲家庭の健康▼

#### 集団検診のメリット

集団検診により発見されたがん、症状が出てから病院にかけ込んだがんを比べますと、集団検診群は、二倍近く良く治ります。集団検診では、それだけ多く、早期がんを見つけています。従って、治療費も少なく済みます。胃がんでは、早期がんは進行が早いので、子宮がんでは、不正出血などの有症状例は、不正出血などの有症状例の約半と、安くなっています。また早期がんは簡単な治療で済むため、後に障害を残すことが少なく、社会復帰が早くできます。40才を過ぎたら、年一回必ず検診を受けましょう。

#### 集団検診群と病院外来群の5年生生存率



## ピクニック

河原のピクニック広場では、春の日差しをいっぱい浴びて、たくさん家族やグループがお弁当を広げたりバーベキューをして楽しんでいました。ここを管理している町役場の担当者がこんな話をしてくれました。「戦後、進駐軍が来た時、日曜日になると、その家族たちが、ここで食事をしていました。彼らは家があるのに、なぜ外で食べるのかな」と不思議に思いました。当時はピクニックなんて言葉も知りませんでしたね」最近では、野外で食事を楽しむピクニックがたいへん人気です。もともと、日本にも昔から、炊事遠足とか、いも煮会など野外で食事と団らんを楽しむ風習がありました。野だてなども、野外を楽しむ伝統のひとつです。野山を歩いて、そこで食事をするのが本来のピクニックですが、最近では炊事用具を車に積んで行くことも多くなりました。こういうのはデイキャンプ(日帰りのキャンプ)とも呼びます。ところで、五月は野鳥の繁殖期で、美しいさえずりが聞ける季節です。ピクニックをしながら野鳥の声を聞くなんて最高ですね。五月十日から十六日までは「愛鳥週間」——いわゆるバードウィークです。自分の住んでいる地域にはどんな鳥がいるのか——家族で確かめてみるのもいいですね。

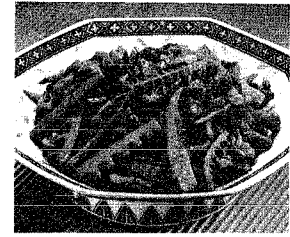
## 今月の献立て

### 竹の子と豚肉のせん切りいため

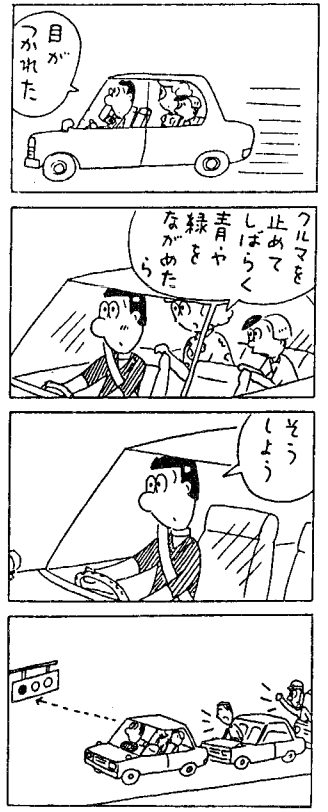
- 材料 (4人分)
- ゆで竹の子 ……300g
  - 豚バラ薄切り肉 ……150g
  - しょうゆ1. 酒1. かつくり粉1. 油…各小さじ1.
  - にんにく ……1かけ
  - 油 ……大さじ3
  - しょうゆ ……大さじ1号
  - こしょう ……少量
  - 酢 ……大さじ1号

- 【作り方】
- ① 竹の子は太めのせん切りにする。豚肉は細切りにして④をかき混ぜる。
  - ② 油を熱し、つぶしたにんにく、豚肉、竹の子の順に炒め、調味料を混ぜる。

【竹の子の鮮度】  
 根元に赤い斑点の少ないもの、根元のみずみずしいもの、形の割に重いものを選ぶ。白っぽくバサバサしているのは古い。たけのこは掘りたてほど柔らかく、えぐ味も少ない。たけのこのえぐ味の成分はホモゲンチジン酸とシュウ酸で、これは掘りたてから時間がたつほど増える。シュウ酸はカルシウムの吸収を阻害するので、多食する場合はカルシウムの多いものを同時に補給しなければならない。その面では、たけのこわかめを用いた若竹などは、わかめの中にカルシウムが多いので合理的な料理といえるでしょう。



## さわやか君



## 公民館だより

### 5月の事業計画

火曜	毎週	20	3	日
		金	火	曜
柔道教者	スポーツ少年団	高令者学級	成人式	事業名
		月寿荘午前10時	月寿荘午前10時	会場
		西公民館	西公民館	
		午後7時	午後7時	

### 77名が愛の献血

四月四日実施

血液別内訳	献血者数	備考
A型	34名	十回表彰者 (敬称略)
B型	6名	曾山正登、田中勇児玉あや子
O型	21名	二十回表彰 (敬称略)
A型	16名	五十嵐善吉、吉田英俊
B型	2名	
その他	7名	協力高校生 (敬称略)
		野内敏弘、和平佳奈子