今月の献立て

北京風焼きギョーザ

材料（4人分）

- ギョーザの皮……25枚
- 豚挽肉……100 g
- むきエビ……50 g
- にら……40 g
- 卵……1個
- しょうゆ／水／ごま油……各大さじ1
- 酒……小さじ2
- 塩／こしょう／みじん生姜……各少々
- 焼き油
- ごま油……小さじ2
- 貝割れ大根…

〔作り方〕

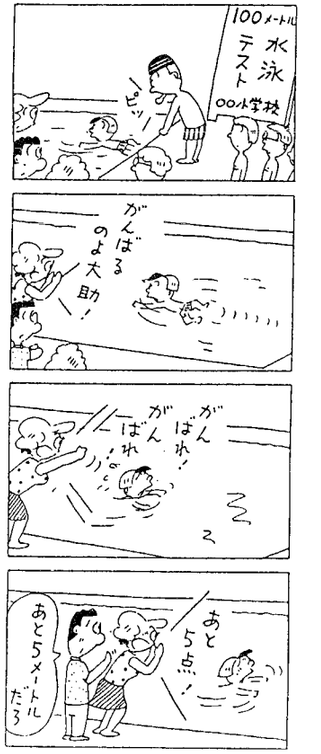
①エビ・にらは粗く刻み、卵は細かいいり卵にする。
②挽肉・調味料・生姜を練り混ぜて①も混ぜる。
③皮の中心に②をのせて2つ折りにし、両端を少しあけてしっかりとじる。
④フライパンに油を熱して③を並べ、底に焼き色がついたら、湯を5ミリくらいの高さまで注ぎ、ふたをして焼く。

〔一口メモ〕

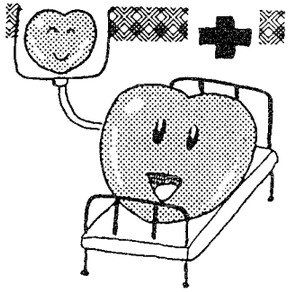
焼きぎょうざは、フライパンに油を熱し、ぎょうざを並べ、中火で焼き色がつくまで焼き、湯をカップ3/1ほど加え、ふたをして蒸し焼きにする。ゆでぎょうざは、煮立った湯にぎょうざを入れてゆでる。ぎょうざが浮いて皮につやが出れば上げてよい。蒸しぎょうざは、蒸し器やせいろうなどで強火で10分余り蒸す。からしじょうや、酢じょう油が合う。

すわやか君

西村 宗



夏こそ献立にご協力を！



愛の血液助け合い運動

公民館だより

7月の事業計画

今回の高令者学級は民謡まつりの開催をもってかえさせていただきます。

日曜	事業名	会場
10日	村文化財視察	福島県「会津村」
17日	民謡まつり（後援事業）	小学校体育館
毎火曜週	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

7月の事業日程

日曜	事業名	対象	会場
1 金	糖尿病精密検査	総合検診での結果及び過去から引き続いた者	中之口村
5 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
6 水	母親学級	妊娠届済の方	月寿荘
7 木	総合検診（循環器）結果指導会	一般住民 総合検診二次受診者	木滑多目的施設
8 金	総合検診（循環器）結果指導会	一般住民 総合検診二次受診者	東長島センター
12 火	総合検診（循環器）結果指導会	一般住民 総合検診二次受診者	月寿荘 西富場センター
13 水	総合検診（循環器）結果指導会	一般住民 総合検診二次受診者	曲通多目的施設
14 木	総合検診（循環器）結果指導会	一般住民 総合検診二次受診者	月寿荘
15 金	総合検診（循環器）結果指導会	一般住民 総合検診二次受診者	大別当センター
19 火	二才児検診（歯科及内科・尿検査）	S59年4月1日～S59年7月31日生	月寿荘
20 水	糖尿病教室①	一才～四才迄 ※希望者は15日迄に住民課保健福祉係に申込み下さい。	就業改善センター
22 金	糖尿病教室②	検診結果等で糖尿病と判定された者	就業改善センター
26 火	貧血教室①	総合検診の結果貧血で要注意とされた者	曲通多目的施設
27 水	貧血教室①	総合検診の結果貧血で要注意とされた者	曲通多目的施設
28 木	貧血教室①	総合検診の結果貧血で要注意とされた者	曲通多目的施設
29 金	献血 受付 午前10時～午後3時30分	幼児歯科検診（希望者にはサホライド・フッ素塗布有）	就業改善センター

※クローバー教室

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

犬の引き取り日　19日
取り締まり日　8日・15日・22日

会場　月寿荘
時間　午後1時30分
バスを運行いたします。

《家庭の健康》

ストレス解消のこつ

「ぬるま湯につかる」人生はマイナスイメージですが、ストレス解消法としてはぜひお勧めしたい方法。入浴には42～43度程度の熱めの湯にサッと入るのと、39～41度程度のぬるめの湯にゆっくり入る方法とがあります。精神的な疲れをとるには、ぬるめの湯が効果的。

浴槽の中に手足を伸ばして10～15分間ゆったりしていると、心臓の働きを抑制したり血管を拡張させる副交感神経がほぐれてきます。

疲れて帰宅したご主人に、風呂はなによりの心の栄養剤。湯加減をぬるめにして、ゆっくり入らせてあげたいものです。子どもとの〝はだかづきあい〟も心がなごみます。

3号被保険者（サラリーマンの奥さん）は届け出が必要です。

3号被保険者（厚生年金、共済組合に加入しているサラリーマンの奥さん）は、加入の届け出をすることによって保険料を納入しなくても、納入したと同じ扱いになります。

もし、該当しているのに届け出をしないと、保険料は未納扱いにされますので、忘れずに届け出るようにして下さい。

○届け出方法

1、夫の勤務先の事業主から届書に証明してもらい、役場に届け出る。

2、夫の厚生年金手帳、健康保険証、本人の年金手帳を持参して、役場に届け出て下さい。