さわやか君

西村宗

今月の献立て

青じそのスパゲティ

材料（4人分）

- スパゲティ……300g
- 青じそのせん切り……10枚
- パセリのみじん切り……大さじ4
- ピーナッツの粗みじん……大さじ4
- にんにく……1かけ
- サラダ油……大さじ2
- バター……大さじ1
- 塩……小さじ4\5
- こしょう……少量

【作り方】

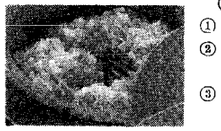
① スパゲティはたっぷりの沸騰湯に入れ堅めにゆでる。

② 鍋に油とバターを熱し、つぶしたにんにくを入れ、うすく色づくまでいため①を加え、塩、こしょうをふりひと混ぜして火を止め、青じそ、パセリ、半量のピーナッツを混ぜ、盛りつけてから、残りをかける。

菊おこわ

材料（4人分）

- もち米\水……各3カップ
- 黄菊……100g
- ぎんなん（缶詰め・小）……1缶
- 塩……小さじ1
- ゆず……少量



（作り方）

① もち米はといで分量の水につける。

② 黄菊はがくを塗いて、酢入りの熱湯でさっとゆで、水にとって絞る。

③ もち米に塩を加えて普通に炊く。炊き上がったら②ときぎんなんを加え混ぜ、器に盛ってせん切りのゆずを飾る。

入札結果公表

一、契約件名
月潟小学校屋内運動場床補修工事

二、契約年月日
昭和63年7月20日

三、契約業者
中之口村　㈱宮川組

四、契約価格
五、八〇〇千円

◆寄附金を頂きました

このたび野内庄衛さん（東長島）から10万円の寄附金を頂きました。

月潟民謡研究会から10万円の寄附金を頂きました。

棚橋敏男さん（月潟）から10万円の香典返しを頂きました。

皆さん、村のために役立ててほしいとのこと、有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

公民館だより

9月の事業計画

日	曜	事業名	会場
22	木	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

村民釣り大会　9月中に開催する予定です。
遠乗りサイクリング　日程が決まり次第お知らせします。

保健福祉だより

9月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
15	木	敬老会		小学校
21	水	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 医師による血圧測定	一般住民	月寿荘
26	月	精神健康相談会 白根緑ケ丘病院 佐野医師	一般住民	月寿荘
28	水	一才六か月健診 （内科・歯科検診及び育児学級含）	S62年2月1日～S62年5月31日生	月寿荘
下旬		がん講演会		

犬、ねこ指導取締り日　9日・20日
引き取り日　6日

クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
13	火	習字・組ひも・ちぎり絵　会場　月潟　月寿荘
27	火	習字・組ひも・ちぎり絵　時間　午後1時30分

バスを運行いたします。

〈家庭の健康〉

1家に1台 体重計がほしい

～肥満は成人病のもと～

せっかくの体重計を押し入れに放りこんではいませんか。掃除の邪魔と決めて取り出しにくいところにしまってあっては、なかなか体重を測ってみる気にはなれないものです。

汚れてもいいと考えを変えて、体重計は風呂場の、なるべく目立つ場所に置きましょう。毎朝洗顔をするついでや、風呂上がりのついでに、ちょっと乗ってみるという気持ちになれば成功。体重計ははじめて"ヘルス・メーター"の役割を果たすというものです。

体重は、健康状態を数字で教えてくれる貴重な情報。自分の適正体重を知り、それを維持するように心がけることは、成人病の予防にもなります。

一方、体重の減少は、病気の早期発見にもつながります。

とにかく、おっくうがらずにまめに測るためには、置き場所がものをいいます。

歳時 かき氷

「氷」という文字に、涼し気な波などをあしらった「氷旗」が店先につるされているのは、まさに夏の風物詩です。

その氷旗を見て、子供たちが「あっ、フラッペの店がある」と言っているのを見かけました。かき氷は、現代っ子にとってアイス・フラッペなのです。

フラッペとは、かき氷にリキュールをかけたり、果物などを飾ったものをいうようです。たしかにその店では、発泡スチロールの器にかき氷を入れ、派手な色の清涼飲料をかけたフラッペを売っていました。ストローの先が開いて、スプーンのようになったもので食べるのです。

夏に氷を珍重して食べたのは昔からのことです。日本書紀にも、地面を掘って氷を保存したことが載っており、削氷（けずりひ）は、宴席の献立として出されていたようです。

保存した天然氷を使った氷水の店は明治のはじめころからあり、明治中期からは人工氷が出回りました。それが今では、氷は家庭の冷蔵庫で作れるようになり、電気かき氷器は、お中元の品としても人気があります。

レトロ（懐古）ブームで氷旗をよく見かけますが、氷も世につれて変わっているのですね。

ところで、夏は冷たいものの食べ過ぎや食中毒の多い季節。八月の第一月曜日から一週間（今年は八月一日から七日まで）は、食品衛生週間です。この期間中は食品衛生監視員の監視活動が強化され、また、食品衛生思想普及のための行事が各地で開催されます。