★県立自然科学館★

- 入館料／大人500円
  中学生以下300円
- 開館時間／午前9時半～午後4時半
- 休館日／毎週月曜日
- 所在地／新潟市女池字蓮潟東2010ノ15

☎（025）283－3331

＜11月の予定＞

◇ 11月3日（木）～12月4日（日）
"ミクロの探検旅行"　科学写真展

◇ 11月3日（木）午前11時～11時20分
大気圧と力くらべ

◇ 11月3日（木）午前11時40分～12時30分
ファミリーコンサート（県警音楽隊）

◇ 11月5日（土）～11月6日（日）
午後3時40分
プラネタリウムコンサート

◇ 11月20日（日）午前10時～午後3時
おもしろ鉱物実験教室、締め切りあり。

（対象5年生以上30名　参加費300円
10月29日（土）まで　TEL.）

今月の献立て

鮭のたきこみごはん

材料（4人分）

- 生鮭……400g
- 大根菜……150g
- 米……3カップ
- しょうゆ……60cc
- 塩……少々
- 油……少々

【作り方】

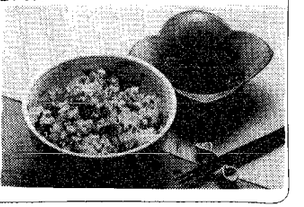
① 鮭の生くさ味を取るために塩分を少々加えた熱湯にいれ鮭の表面の色が変わったらざるに上げ、鮭をさいの目に切る。
② 米を同量の水に1時間程度浸し、①の鮭としょうゆを入れ、たきあげる。
③ 大根菜をゆで，細かく切り油でいため、薄い塩味をつける。
④ 出来上がった鮭飯に③を混ぜる。
（新巻にする場合はしょうゆを加減する。）

しその実みそ

- しその実……200g
- ししとう……300g
- みそ……大さじ1
- 油……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 酒……少々

【作り方】

① しその実は塩を少しふってあくをだし絞る。
② ししとうを2つ割にして種を出す。
③ フライパンに油を熱して①と②を入れていためる。ししとうが軟らかくなったら砂糖、酒、みそを入れろとみが出るまでいためる。



〔一口メモ〕
しその実の保存は、9月中旬に収穫し枝からしごいてよく洗いさっと熱湯に通してから材料の20%位の塩で漬けこむ。

公民館だより

11月の事業計画

日曜	事業名	会場
毎火曜	スポーツ少年団柔道教室	西公民館午後7時
2水～3木	菊花展	月潟村農協梨選果場
13日	村民芸能大会	月潟小学校

第5回 産業祭

■ 日時　10月30日（日）
午前9:00～午後3:30

■ 場所　月潟中学校

保健福祉だより

11月の事業日程

日曜	事業名	対象	会場
1火	未受診者循環器検診	春の検診で未受診者必ず受診下さい。	月寿荘
8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
8火	健康相談会（血圧測定）	一般住民午後2時から	月寿荘
9水	予防接種（三混②）	10月からの方及追加者	月寿荘
11金	献血　受付〔午前10時～12時 午後1時～3時30分		就業改善センター
16水	乳幼児ツベルクリン反応	生後3ヶ月児から4才まで	月寿荘
17木	母親学級	妊娠届出済の妊婦	月寿荘
18金	16日判定とB・C・G	16日の接種者	月寿荘
21月	三才児検診（内科・尿検査・歯科）	S60年8月～S60年11月受付午後1時30分から1時45分	月寿荘
25金	循環器検診結果指導会	10月31日及11月1日の健康診査の結果で必要とされた者	月寿荘
28月～30水	健康相談	一般老人	木滑・東長島曲通・西萱場月潟

クローバー教室

日曜	機能訓練内容
22火～28火	習字・組ひも・ちぎり絵 習字・組ひも・ちぎり絵　会場　月寿荘 時間　午後1時30分 バスを運行します。

〈家庭の健康〉
毎朝おいしく食べていますか

食欲は朝食のためにあります

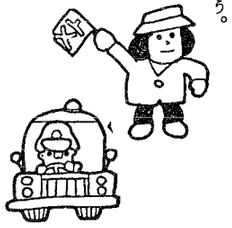
朝、おなかが空いた状態で目覚める。まず、それが健康な生活への第一歩。「どうも朝は食欲がなくて…」という人は、前の晩、食べすぎではいませんか。規則正しい生活と適度な運動をしていれば、毎朝食欲がわくのは自然な状態なのです。

もし、朝からものがノドを通らないというのなら、生活のリズムをとり戻すためにちょっぴり早起きをして、体にいいことを始めてみませんか。というのも、朝食は一日のエネルギーとしてもれなく消費する食事。食欲を感じない人こそ、たっぷりとるべきなのです。過食は肥満の元というのなら、夕食こそ軽食にするほうが理にかなっています。

成長期の子どもにとっては、"朝ごはん"は最も大切な時間。多糖類と温いものをとることが一日の生活への集中力を左右するのです。

秋の村民サイクリング

ワンポイントチック（合図の前に後を確認）



十月二日、村公民館と自転車業組合共催による、村民秋季遠乗りサイクリングが行なわれました。

今回は、新津市金津にある「石油の世界館」迄の15kmのコースで、小学生ら130名が参加しました。

秋晴れの格好のコンディションのもと、「右、左折、停止の合図を行う前に、必ず後の状況を確認してから」をワンポイントチックとして出発。

初めは、恥しいのか動作も小さく、控え目がちであったが、帰りは、自然と合図が出るようになりました。

サイクリングのときだけでなく、常に習慣として身につけ、交通安全に役立てましょう。

秋の太公望は小古井さんに

村民ふな釣大会

9月25日、西大通川を会場に、公民館と釣友会主催による秋季村民鮒釣大会が行われました。

大会には、42名が参加、あいにくの雨で肌寒むかったせいか、釣果不振の中にあって、小古井保さんが、六百二十グラムで見事、秋の太公望を獲得されました。

以下、成績は次のとおりです。（敬称略）

一位　小古井　保　六百二十g
二位　中村　芳男　六百二十6
三位　神林　戦時　三百三十g
特別賞　近藤　勇　二十八、三cm
大物賞　高橋　佳久　二十一、七cm