

24	日	機能訓練 内容
火	曜	
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。
犬の引き取り日 10日 取り締まり日 26日		

クローバー教室

犬の引き取り日 10日
取り締まり日 26日

25	24	18	日
水	火	水	曜
幼児歯科検診 (希望者には、サ ホライド、フッ 素塗布有)	医師による健康相談 会(血圧測定)	機能訓練 (後遺症者の集い)	事業名
一歳半〜四歳まで ※希望者は20日までに 住民課保健福祉係に申 し込みください。	一般住民 午後2時から	脳卒中及びその他後遺 症者	対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	会場

○事業日程

保健福祉だより

1月

家庭の健康
酒は
百薬の長

お酒の甘口と辛口では、どちらが肥満の原因となるか!? 一見、甘口のほうが糖質が多いような気がしますが、残念ながら変わりません。お酒の甘辛は、ほとんどの場合酸味の強弱でまります。

日本酒一合はご飯一杯分のカロリー。辛口だからといって安心してるとすれば、大きな誤解です。食わずに飲めば胃の負担は大きく、かといって飲んだうえに食べるとなるとカロリーのとり過ぎ。しかもカロリーのあり方に、栄養素はほとんどゼロといった具合で、体にいいことはありません。毎晩の深酒はまさに健康の敵といえます。

「酒は百薬の長」の言葉が生きているのは、あくまでも一日一合。度をすぎても三合が限度です。ビールならダブル一杯。ウイスキーならダブル一杯。気持ちがいいところでできりあげるのが粋というものです。

お知らせ

月潟村 1月10日(火) テレビにちょっと



11月14日、15日の2日間、テレビ番組の「火曜サスペンス」の撮影のため、俳優の水谷 豊さん、女優の黒木 瞳さんら、スタッフ大勢がやってきて月潟村のあちらこちらで撮影が行われました。

角兵衛獅子発祥の地に二人が訪れるという設定のようです。放送予定は、1月10日の火曜日、夜9時からとのこと、約2時間番組の中で数十分か数分かは分かりませんが、どんな感じで月潟村がテレビに映るかは、見てのお楽しみにしてください。ちょっとお知らせでした。

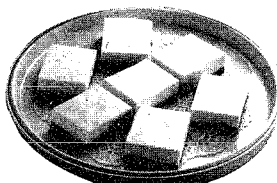


今月の献立

レアチーズケーキ

- 材料 (20cm角の流し型分)
- | | |
|----------------|----------------|
| ・ビスケット……15枚 | ・クリームチーズ… 120g |
| ・無塩バター……80g | ・プレーンヨーグルト |
| ・粉ゼラチン | ……………1カップ |
| ……………大さじ1 | ・生クリーム……1/2カップ |
| ・水……………1/4カップ | ・レモンの皮(すりおろす) |
| ・砂糖……………1/2カップ | ……………1/2個分 |
| ・卵黄……………1個分 | ・レモン汁……………小さじ1 |

- 【作り方】
- ①ビスケットはすり鉢などで細かく砕き、とろ火で煮溶かしたバターを加え、木しゃもじでよく混ぜる。これを型に入れて、手でしっかり敷きつめ、冷蔵庫に入れておく。
 - ②小鍋に分量の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて、10分ほどおき、湯せんにかけゼラチンを溶かし、砂糖を加えて、泡立て器で混ぜる。
 - ③卵黄はボールに入れ、木しゃもじでさっくりとほぐす。
 - ④クリームチーズは手でクリーム状に柔らかくする。
 - ⑤②のゼラチン液が熱いうちに、③の卵黄に少しずつ加え、泡立て器で混ぜて、④のクリームチーズを加え、さらによく混ぜ合わせる。
 - ⑥プレーンヨーグルト、生クリーム、レモンの皮、レモン汁を合わせ、泡立て器でなめらかに混ぜ合わせる。
 - ⑦⑤に⑥のヨーグルトを少しずつ加え入れながら、泡立て器で混ぜる。
 - ⑧①のビスケットの台に⑦を平らに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



心身障害者に医療費助成制度

この制度は、心身障害者の医療費が長期にわたる特殊性を考慮し、その一部を村が助成するものです。

◎対象
村内に住所を有し、精神衛生法第三条の規定により判定された者(精神病者・精神薄弱者及び中毒性精神病者)で村長が認定した者。

◎助成の範囲
支払った医療費に係る自己負担額から、老人保健法に定める額を控除した額。

◎届出
対象者または、保護者の申請による。

※診断書、保険証、印鑑など持参のうえ、住民課保健福祉係までおいでください。

県立自然科学館 <1月の催し物案内>

◇白鳥の観察会
日時…12月～3月
(日曜・祝日・休館日は除く)
場所…県立科学館屋上
(1月15日の日曜は、講師として日本野鳥の会会員、石部 久氏をお迎えします)

◇プラネタリウム
暗黒星雲
放映回数…平日2回、日曜・祝日は5回放映

◇特設コーナー
「サケの稚魚」予定

◎年末年始は、12月28日(水)～1月4日(水)まで休館します。
詳しいお問い合わせは、県立自然科学館まで電話してください。

図書の寄贈

月潟中学校教頭 小野正也さん
池波正太郎著「鬼平犯科帳」ほか百五十冊
公民館図書として大切に活用させていただきます。
ありがとうございます。

公民館だより

1月の事業計画

火毎	25	22	1	日
曜週	水	日	日	曜
柔道教室	スポーツ少年団	高齢者学級	柔道鏡開き	第9回村民元旦マラソン大会
西公民館	月寿荘 午前10時	西公民館	月潟中学校	会場