

| | | | |
|-------------|----|-----------------------------------|------------|
| 28 | 14 | 日 | 機能訓練 内容 |
| 火 | 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。 | |

クローバー教室

犬の引き取り日 17日
取り締まり日 2日 10日 23日

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|------------------------------------|-----------------------------|---|---|--------------------|----------------|---|--|--|
| 28 | 23 | 16 | 14 | 10 | 3 | 日 | 曜 | 事業名 | 対象 | 会場 |
| 火 | 木 | 木 | 火 | 金 | 金 | | | 機能訓練 (後遺症者の集い) 母親学級 受付 午前10時から 妊婦及び産婦歯科検診 受付 午後1時30分から | 脳卒中及びその他後遺症者 妊娠届をすまされた方 妊婦及び産後一年以内の方 | 月寿荘 月寿荘 月寿荘 月寿荘 月寿荘 月寿荘 |
| 健康相談会 医師による血圧測定 | | 3歳児検診 (内科・尿検査・歯科) 「ポリオ生ワク投与」 | 予防接種 「三混」一回目 ※三回継続します | 予防接種 「三混」一回目 追加者(一期終了後、 12か月〜18か月) | 妊婦及び産後一年以内の方 24か月児、48か月児までの 一期該当者 | 予防接種 「ポリオ生ワク投与」 | 一般住民 午後2時から | 予備期間 (ただし48か月児まで S60年12月〜S61年3 月生まで) | 生後3か月〜18か月 (ただし48か月児まで 予備期間) | 月寿荘 月寿荘 月寿荘 月寿荘 月寿荘 月寿荘 |

○事業日程

保健福祉だより

3月

家庭の健康

働きすぎは

心臓病に繋がる

日本の貿易黒字が指摘されるなか、日本人の働きバチぶりも問題になりつつあります。この働き過ぎ、心臓病予防からも非難の対象となるのです。老化の言葉に縁遠い若い人でも、義務感、責任感の強い働きバチは要注意です。

四十歳以下の冠状動脈疾患患者百人を調べたところ、次のような結果がでました。

- 二種類以上の仕事を同時にこなしている 91%
- 長期間、週60時間以上働き続けている 46%
- 仕事に不満や不安がある 20%

ストレスとの隣り合わせは、心臓に負担をかけ、老化も早めます。患者のなかでは、休日でもせかせか落ち着かず、休もうとしない人が多かったといえます。休日にはストレス解消をはかりましょう。



相続登記は お済みですか月間

新潟県司法書士会では、今年度も二月の一月月間「相続登記はお済みですか月間」として無料相談を実施しております。

親がなくなくなり、土地・家屋などを相続しても登記はいつまでにしなければならぬか、いつまでにしなければならぬか、などの定めはありませんが、時間が経過しますと、相続人が続けて死亡したりして相続関係者が増えたり、書類の取り揃えや、その他複雑になりがちです。

用がかかると放置しないで、トラブルを起こさないためにも相続登記は早めに行うことをお勧めいたします。

今年二月から二十八日までの一月月間、最寄りの司法書士事務所へ相続に関する無料相談をおこなっています。ぜひ、お気軽に相談ください。

◎相談専用電話

(025) 224-6333
(土曜・日曜を除く午後一時〜四時)

◎新潟県司法書士会

(025) 228-1589

公民館だより

3月の事業計画

| | | | | |
|-----|---------------------|--------------|--------------|------|
| 日 | 5 | 25 | 毎 | 火 |
| 曜 | 日 | 土 | 曜 | 曜 |
| 事業名 | 婦人学級 (調理講習会) | 高齢者学級 | スポーツ少年団 | 柔道教室 |
| 会場 | 就業改善センター 午前9時30分 | 月寿荘 午前10時 | 西公民館 午後7時 | |



歳時記 受験シーズン

「団地では、この季節になると、毎晩きまって遅くまで電気がついていて窓がいくつかがあります。受験生の家なんです。そして受験生は、互いに同級生の窓の灯を気にしながら頑張っていますね」と、ある団地の人の話。

中学、高校、大学ばかりでなく、小学校、幼稚園の受験生も真剣です。受験生がいる家庭では、この時期になると「落ちる」「滑る」という言葉を禁句にするなど、たいへん緊張ぶりです。

神頼みも近年ますます盛んのように、特に学問にゆかりのある天満宮などは、この季節には梅の花見をかねた参拝者でにぎわいます。

「受験生本人はそれどころではないでしょう。ほとんどが代参です」とは、ある神主さんの話。それも、孫のためにとのおじいちゃん、おばあちゃんが多いといえます。

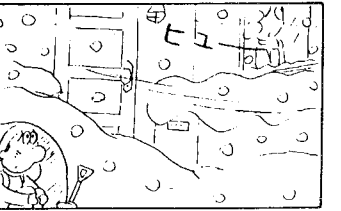
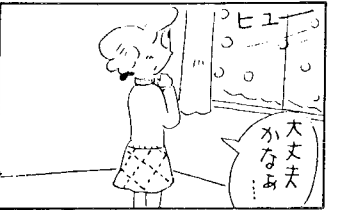
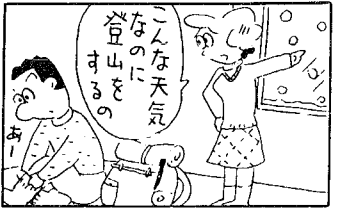
合格祈願の商品も花盛り。「必勝」の鉢巻、合格の文字入りパンツ、合格にちなんだ五角形の鉛筆などさまざまです。

それにしても、受験生の家庭の最大の心配は風邪でしょう。むやみに暖房を強め、かえってのどを痛めることもあります。

二月は、省エネルギー月間です。

「エネルギー、上手に使ってほのぼのウインター」の標語のもとに、省エネルギー運動が展開されています。適正な温度で暖房を利用するなど工夫をしましょう。エネルギーの使い過ぎは、無駄なばかりか、大気汚染につながります。

おわか君 西村 宗



今月の献立

薄味仕立てで高血圧を予防しよう みぞれ鍋

材料(4人分)

- 白身魚の切り身... 4切れ
- 塩.....少々
- 大根.....1/2本
- 人参.....1/2本
- 生しいたけ.....8枚
- 長ねぎ.....2本
- 豆腐.....1丁
- 春菊.....1束

- ゆず・だいたい・すだちなどの絞り汁
- しょうゆ.....各適量
- 細ねぎの小口切り
- ゆずの皮の細切り
- おろし生姜.....各適宜

【作り方】

- ①白身魚は1切れを3〜4つに切り分け、薄く塩をして身を締め、水気をふく。
- ②大根はすりおろし、軽く水をきる。
- ③人参は、花型でぬき、下ゆでしておく。生しいたけは石づきを取り、2つに切り分ける。長ねぎは、食べやすい長さのぶつ切りにする。
- ④豆腐は、やっこ切りにする。
- ⑤春菊は根元の堅い部分を切り捨て、3〜4cm長さに切る。
- ⑥だし昆布を土鍋に敷き、②の大根おろしを入れ、水少々を加えて火にかける。ぐつぐつとおろしが動いたら①の白身魚、③の人参、長ねぎ、しいたけの順に入れ、再び煮立つ直前に④の豆腐と⑤の春菊を加える。
- ⑦煮ながら、AやBの薬味をたっぷりつけて食べる。

