

23	9	日
人	火	曜
習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	機能訓練
習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	機能訓練
時間 午後1時30分	会場 月寿荘	内容

クローバー教室

犬の引き取り日  
取り締まり日

9日・19日

25	31	30	27	25	23	17	19	18	17	16	日
木	水	火	土	木	火	水	金	木	水	火	曜
機能訓練 (後遺症者の集い)	予防接種 (麻しん)	健康相談会 (血圧測定)	子宮がん検診 乳がん検診	同右判定BCG	乳幼児 ツベルクリン反応	1歳6か月健診 (内科・歯科)	胃がん検診 ※会場が月寿荘の場合は、車が2台となります。				事業名
脳卒中及びその他後遺症者	午後2時から 午後18時36分 まで	一般住民	30歳以上の婦人	同右の受診者	午後3時48分 まで	S62年10月1日 S63年1月31日生	40歳以上の一般住民 ※受付 午前7時15分から				対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	西公民館	会場

○事業日程

保健福祉だより

5月

ふれあい健康学(2)

家庭の健康

ビジネススマンに、三つのアドバイスをと質問したら、挨拶・意欲・朝食と答えた経営者がいました。それも、パン・コーヒーといった軽食ではなく、がっちり食べるほど良いといわれています。

それは、朝食がよい生活習慣をつくる基本となるからです。人間の百六十兆もの細胞の中で、いちばん「寝ボスケ」なのが、胃の細胞です。大脳の細胞が全部目覚めてから四十分後でなければ、本格的な活動を開始しないとわかっています。

つまり、起きてから、四十分はたたないと、がっちりした食事は受けつけない、となれば、その四十分をどう過ごすかという日課が加わり、体操・散歩が有効に利用できます。それから、たつぷりとした朝食……好調な一日のスタートがこうして出来るのです。

朝食を食べ  
好調な一日のスタート

今月の献立

ふきとぜんまいの味と香りを楽しむ煮もの  
ふきとぜんまいと厚揚げの煮もの

材料(4人分)

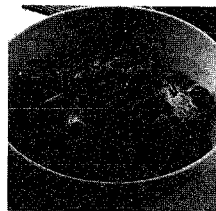
- ふき……………150g
- ぜんまい(ゆでもの)……………150g
- 厚揚げ……………1枚
- 豚バラ薄切り肉……………50g
- だし汁……………1カップ
- 砂糖……………小さじ2
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- 塩……………少々
- 木の芽……………少々

【作り方】

- ①ふきは鍋に入る長さに切り、塩少々をふって板ずりする。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらふきを入れ、堅めにゆでて水にとる。皮をむいて、4～5cmの長さに切る。
- ②ぜんまいはボールに入れ、熱湯をかけてからざるにとり、4～5cmの長さに切る。
- ③厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、8～10個に切り分ける。
- ④豚バラ肉は、ひと口大に切る。
- ⑤鍋に④を入れて火にかけ、①のふき、②のぜんまい、③の厚揚げ、④の豚肉を入れる。煮たつまで中火、煮たつたらやや火を弱めて、15～20分間くらい煮含める。(途中、アクをすくう)
- ⑥器に盛り、木の芽をあしらう。

【ふき一口メモ】

ふきをゆでる前に板ずりするの、色よくゆで上げると同時に、皮をむきやすくするためです。ゆでるときは、太い方から湯に入れ、ひと呼吸おいて細い方を湯に入れる。こうすると、均一の堅さにゆで上がる。皮をむいたら、使うまで、水につけておく。



きれいな空



(今月から代わります)

○着任された先生

(敬称略)

職名	氏名	前任校
教諭	亀山 晃	鎧郷小
〃	佐藤 清子	白根小
〃	石原 雅子	渦東西小
〃	東條 千恵子	吉田養護
〃	中川 育子	燕北小
〃	横尾 浩	新 任
主査	佐藤 正子	中の口中
中学校 校長	武石 佐武郎	五泉北中
教諭	大塚 紀子	新 任

○転出された先生

(敬称略)

職名	氏名	転出校
教諭	中川 秀磨	2月1日 紫雲寺小
〃	風間 素夫	大通小
〃	大屋 桂子	退職
〃	堤 浩子	白根小
〃	飯田 徹	小中川小
〃	駒形 みさ子	村松小
主事	外川 和子	庄瀬中
中学校 校長	今井 敏夫	退職
教諭	杉本 交生	巻西中
〃	松岡 裕樹	岩室中
〃	太田 聡	下田中



小・中学校教員異動

新転地での活躍を!

公民館だより

5月の事業計画

火曜	毎週	下旬	3日	日曜
柔道教室	スポーツ少年団	高齢者学級	成人式	事業名
西公民館	月寿荘	月寿荘	月寿荘	会場
午後7時	午前10時	午前10時	午前10時	

巻保健所の業務が  
4月1日から一部変更

保健所の再編整備に伴い、下記の業務が三条保健所に移りました。

- ◎廃棄物の処理業務
- ◎大気汚染防止・水質汚濁防止などの業務
- ◎衛生検査に関する業務

ただし、簡単な届出や相談等は、巻保健所で受け付けられます。詳細は、下記に連絡してください。

- ◆巻保健所  
☎0256-72-5111
- ◆三条保健所 環境課  
☎0256-36-2361
- ◆役場(住民課)  
☎375-2710