今月の献立

煮くずれさせずに，じっくり味を含ませた

肉じゃが

材　料（4人分）

- じゃが芋……（中）4個
- 玉葱……1個
- 豚赤身薄切り肉……200g
- 絹さや……4～5枚
- だし汁……2カップ

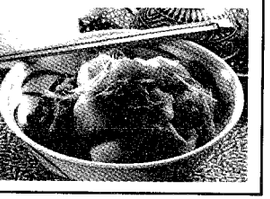
Ⓐ 砂糖……大さじ1½～2
　しょうゆ……大さじ1～1½

Ⓑ 砂糖、しょうゆ……各大さじ1～1½

- バター……大さじ2

〔作り方〕

① じゃが芋は、四～六つくらいに大きさをそろえて乱切りにし、水にさらして水気を切る。
② 玉葱は皮をむき、くし形に切る。
③ 豚肉は3cm幅のひと口大に切る。
④ 絹さやは、塩ゆでして斜めせん切りする。
⑤ 厚手の鍋にだし汁と①のじゃが芋、②の玉葱を入れて中火にかけ、アクが浮いてきたら取る。
⑥ **ポイント①** ⑤を4～5分間ぐつぐつと煮たらⒶの砂糖を入れ、少し煮てから分量のしょうゆを加えて5～6分間煮る。
（調味料は後でもう1回加える。2回に分けて入れるのがコツ）
⑦ **ポイント②** ⑥に③の豚肉を散らし入れ、アクを取りながら4～5分間煮る。Ⓑの砂糖としょうゆを加え、ふたを少しずらし加減にして、じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
⑧ ⑦のじゃが芋に竹ぐしを刺してみて、すっと通るようになったらふたを取り、鍋をゆするようにして水分を蒸発させる。好みによりバターを落としてから火を止める。
⑨ 器に盛り，④の絹さやを散らす。



少年の心　神保あつし

○瀬下富雄氏　教育委員十年

（全国）（県）教委連合会より表彰される

十年以上教育委員の職にあり、その功績が認められたとして、このたび全国及び県教育委員会連合会から表彰状が授与されました。おめでとうございました。

○寄附金を頂きました

このたび、青柳敏郎さん（月潟）から、香典返しと二十万円を頂きました。村のために有効に活用させて頂きます。ありがとうございました。

○高額療養費の自己負担限度額の決定について

このことについては、六月一日実施と決定。

決定内容については、四月号の「広報つきがた」の表のとおりですので、よろしくお願いします。

公民館だより

7月の事業計画

日曜	事業名	会場
2日	文化財視察	糸魚川方面（ひすい園ほか）
未定	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

保健福祉だより　7月

○事業日程

日曜	事業名	対象	会場
4 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
6 木	総合検診（循環器） 結果指導会	大別当センター 月寿荘	
11 火	総合検診（循環器） 結果指導会	西萱場センター 曲通多目的施設	
12 水	総合検診（循環器） 結果指導会	東長嶋センター	
13 木	総合検診（循環器） 結果指導会	木滑多目的施設	
18 火	総合検診（循環器） 結果指導会		
19 水	総合検診（循環器） 結果指導会		
20 木	三歳児健診（歯科及内科尿検査）	S61年4月1日～S61年7月31日生	月寿荘
25 火	健康相談会（血圧測定）	一般住民 午後2時から	月寿荘
26 水	幼児歯科健診	1歳～4歳まで	月寿荘
26 水	献血　受付　午前10時～正午 午後1時～3時30分		月寿荘

犬の引き取り日　11日
取り締まり日　7日・21日

希望者にはサホライド・フッ素塗布有。21日までに住民課保健福祉係に申し込みください。

♧クローバー教室

日曜	機能訓練内容
11 火	習字・組ひも・ちぎり絵
25 火	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

今年の夏をすこやかに

夏バテの最大の原因は、寝不足、栄養不足、冷えなどで、いずれも、かなりの部分が私たちの不注意で起こることです。これを征服すれば、夏バテは十分予防でき、暑い季節をのりきることが出来るのです。

今年の夏をすこやかに過ごすため、次のことに注意しましょう。

一、眠れないからと夜更ししてはダメ。
二、眠るための工夫をしよう。
三、冷たいシャワーでは疲れはとれない。
四、食事量はほどほどに。
五、冷たい飲み物の飲み過ぎが病気の原因に。
六、冷房の効き過ぎは体調をくずす。
七、行楽の遊び過ぎ、動き過ぎは疲れるだけ。
八、体を休めるだけでなく、適度な運動を。

夏バテと思っていると、その陰に病気が潜んでいることがあります。ご注意を!!

緑の季節

みんなで森林浴を

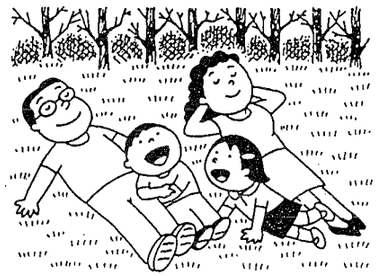
森林浴はなぜいいか

植物の葉をちぎったり、木の枝を切ったりした時の、あの何とも言えないすがすがしい香りを思い出してみてください。この香りの〝主役〟はテルペンと呼ばれる揮発性の物質で、実はこれが人間の体にとって良い効果をもたらすのです。疲労回復を早めたり、神経を鎮めたり、あるいは病原菌の繁殖を阻んでくれたりするといわれています。

といって、一枚の葉っぱ、一本の木の枝では、効果はそれほど期待できません。テルペンのたくさんあるところ、それは何といっても森林です。海水浴、温泉浴と並んで、いま森林浴が話題を呼んでいる背景には、実は、このテルペンの効果があるのです。

森に漂うフィトンチッド

テルペンの香りのなかに、「フィトンチッド」という物質が含まれています。フィトンとは植物のことで、チッドは殺菌作用を表す言葉です。もともと、植物が病菌や害虫などから〝わが身〟を守るために、葉っぱや幹、根から放出するものです。ところで、このフィトンチッドが人間の体にも良い影響をもたらすことが、最近の研究で分かってきたのです。

気体となったフィトンチッドは、森のなかを漂っています。森林浴とは、このフィトンチッドの気体を体いっぱい浴びることです。

あなたも〝緑のシャワー〟を浴びて、心身のリフレッシュをはかってみませんか。