

22	8	日	曜
火	火	火	曜
習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵
バスを運行します。	バスを運行します。	バスを運行します。	バスを運行します。

クローバー教室

犬・ねこ指導取締日 4日 25日
引き取り日 11日

24	22	3	2	日
木	火	木	水	曜
S 63年10月1日 H元 4月1日 S 63年11月30日生	乳児健診 (内科及び育児学級)	母と子の料理教室 午前10時から 7月31日までに住民課保健福祉係に申し込 みください	総合検診(循環器) 結果指導会	事業名
月寿荘	健康相談会 医師による血圧測定	機能訓練 (後遺症者の集い)	七月実施にこれなかつ た人	対象
月寿荘	一般住民 午後2時30分から	脳卒中及びその他後遺 症者	小学校3年生以上と 家族二人一組	会場
月寿荘	月寿荘	月寿荘	就業改善 センター	会場

○事業日程

保健福祉だより

8月

食中毒の予防
3原則

- ★清潔
- ★迅速
- ★冷却

心がけよう!!

食中毒は暑い夏に多発します。統計的に見ても六月から十月末までの間に一年間の八割が集中しています。

◇その理由

- ①海水温が上がり、海水中の腸炎ビブリオが増えます。
- ②冷たいものがおいしく感じられ、加熱せず食べることが多くなります。
- ③暑さで体が弱り、抵抗力がおとろえます。

◇冷蔵庫の使い方にも注意

- ①開閉回数が多いので、庫内温度の上昇に気をつける。
- ②冷たい空気は上から下へ流れます。強い冷却を必要とするものは上部や冷却の吹き出しに。
- ③冷たい空気が流れるために空間が大切。ぎっしりつめてこまず、七割程度に!!

家庭の健康

食中毒を防ごう

今月の献立

なすと肉のソテー トマトソース添え

材料(4人分)

- なす.....中4本(250g)
- 鳥ひき肉.....200g
- トマトソース(市販品).....1カップ
- 塩/こしょう.....各少々
- バター/油.....各大さじ1杯半
- 小麦粉.....少々
- パセリ.....少々

【作り方】

- ①なすは末広切りにし、小麦粉を振る。
- ②鳥ひき肉に塩、こしょうを少々加えて粘りができるようにかきまぜる。
- ③なすの切り込みの間に②をはさみ、フライパンに油を熱して焼く。
- ④トマトソースを温めて器に敷き、なすを盛る。

【切り方のバリエーション】

うろこ切り...全体に網目の切り目を入れます。煮物や揚げ物に。
末広切り...縦半分になり、細く切り込みを入れて広げます。天ぷらなどに。
しまむき...縦、横、斜め、好んで縞模様様に皮をむきます。煮物に。切り方を工夫すると鮮やかな色が生かせるうえ、趣の違った料理になります。

【ホームフリージング】

うす切りにして塩でもみ、軽く絞ってからラップでくるんで冷凍庫へ。解凍して即席のつけもの、サラダ、炒めものなどに使います。

投票は国民の権利!
望月かつみ

遊園地へ行こう
ねむいよ
おきこみ
パパ

選挙!!
今日は選挙日
選挙日

投票は国民の権利
ハイハイ

子供の権利
親の義務
ハイハイ

「虫歯のない人は?」
「はい!」

虫歯のない人は? 「はい!」

六月二十六日、保育園・小学校で虫歯予防教室が行われました。

講師には、歯科保健協会の花野衛生士さんからお願ひし、歯ブラシの使い方や、乳歯の虫歯には注意してくださいなどの、たくさんのお話をいただきました。

次に小学校二、五年生から感想を聞いてみました。

○二年生

- ・歯の裏側の磨き方が、良く分かりました。
- ・好き嫌いなしで何んでも

一生自分の歯でいられた方がいいですね。大切にしてください。

○五年生

- ・乳歯が虫歯になると、永久歯が変なはえ方になるから、乳歯は大切にしよう。
- ・歯槽膿漏や歯肉炎は、とても怖いんだ。

食べると丈夫な歯になるんだ。

・歯ブラシの持ち方を三つ覚えました。

虫歯予防教室

日	未	日
曜	定	曜
事業名	高齢者学級 村民囲碁将棋大会	会場
会場	月寿荘 午前10時 就業改善センター	会場
火曜	27	日
曜	日	曜
会場	スポーツ少年団 柔道教室	会場
会場	西公民館 午後7時	会場

公民館だより

新潟県立自然科学館

特別展「楽しく、くらしべる」アラカルト、君はものしり博士だ。

今回の特別展は、普段見ることや使うことが出来ない、はかるための装置をたくさん集めてみました。これだけの装置が一所に集まったのは、国内でも初めてです。みなさんが実際に珍しい装置を使って、はかれるようにしてあります。このほかにも、プラネタリウムやリニアモーターカー

「などいっぱいあります。詳しくは、新潟県立自然科学館まで、☎二八三三三三三まで。」