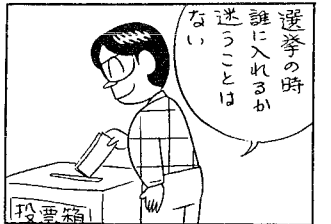


### 日ごろから政治に関心を 作しはたおせ



## 今月の献立

### きゅうりとえびの中華炒めポテトバスケット入り

#### 材料 (4人分)

- きゅうり.....2本
  - セロリ.....1/2本
  - えび.....150g
  - しょうが.....少々
  - じゃが芋.....1個
  - 片栗粉.....少々
  - 油.....大さじ1杯
  - 揚げ油
- ◎味つけ用調味料
- しょうゆ.....小さじ1
  - 塩.....小さじ1/2
  - 酒.....大さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - スープ.....大さじ2
  - 水で溶いた片栗粉.....少々
- 付け合せ.....トマト・適宜

#### 【作り方】

- ①じゃが芋は、せん切りにして水でさっと洗い、水を切って片栗粉少々をまぶし、穴あきボールの間にはさんで、ひし形に揚げる。
- ②きゅうりは皮をしまにむき、二つに割ってひし形に切る。
- ③セロリもひし形に切る。
- ④鍋に油を熱くし、生姜、きゅうり、セロリを炒め、えびも加えてひと炒めしたら、味つけ、調味料をかきまぜながら加える。
- ⑤バスケットにきゅうりの炒めものを盛り込み、まわりに半月トマトを飾る。

#### 「もろきゅうり」は小型の品種？

「もろきゅうり」という名前で、小さいきゅうりが売られていることがあります。これは、若採りした小さいきゅうりのことで、料理の名前がそのまま呼び名になったもの。もろきゅうりという品種があるわけではありません。

ちなみに、もろきゅうりは開花から約一週間くらいで収穫しますが、これは普通のきゅうりの開花から収穫までの日数のほぼ半分の日数です。

## 保健福祉だより

# 9月

### ○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
15	金	敬老会	T6年12月31日以前に出生した人及び、67歳以上の一人暮らし老人	小学校
19	火	1歳6か月健診 (内科・歯科検診及び育児学級)	S63年2月1日からS63年5月31日まで生まれた人	月寿荘
20	水	健康増進指導車による巡回指導 (コンピュータによる栄養診断)	就業改善センター	月寿荘
25	月	心の健康相談会 (白根緑ヶ丘病院 佐野医師)	一般住民	月寿荘
26	火	健康相談会 (血圧測定)	一般住民	月寿荘
28	木	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
22	金	講演会 (がん征圧月間記念行事)	一般住民	月寿荘

犬・ねこ指導取締日 8日・29日  
引き取り日 1日

### クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
12	火	習字・組ひも・ちぎり絵
26	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

### 夏のスタミナ増強は 酢とスパイスの料理で

夏になると、食欲がなくなるので多くの人たちは、水気のあるものを欲しくなり、清涼飲料やドリンク剤、さらに食事代わりにビタミン剤を飲んでる人もいます。食事をとつたとしてもさっぱりしたものばかり。これでは、遠からず、夏バテを起こしてしまいます。また、気温が三〇℃以上になると、ビタミンB<sub>1</sub>の消費が高まり、食欲が落ちたり疲れやすくなります。

夏バテを防ぐには、まず酢を使うこと、かなり油っこいものでも無理なく取れます。酢は油っこさを消すだけでなく、消化液の分泌を高め、食欲を増進し、消化、吸収を促します。同様な働きは、カレー粉等のスパイスや、わさび、しょうが、大根おろし、七味唐辛子などにもあり、食欲を増進させます。

最後に、食事抜きは夏バテの大きな原因、注意しましょう。

## 車を凶器にしない

### 着色フィルム規制拡大

自動車の窓ガラスにはる着色フィルムは、安全運転を妨げることから、ここ数年、社会問題となつています。

この着色フィルムは本来、ビルの窓ガラスにはり、遮熱などの目的で使われているものです。

この着色フィルムを自動車の窓ガラスにはると、外が見づらくなり、夜間運転時は、人を発見出来なくなり、事故を起こしかねません。

このため、以前から規制されていましたが、この五月からその範囲が拡大されました。

**新しい規制の基準**

◇対象範囲  
○前面ガラスと運転手席・助手席の側面ガラス

◇規制内容  
○着色フィルムのはり付け禁止(はり付けた場合に窓ガラスの可視光線透過率が七〇%以上となるものは除く)  
○ステッカー等のはり付け禁止

こうした規制は、安全運転に必要な視野を確保するためのものです。ですから、規制の対象になつていない窓、とくに後面の窓についても安全運転を妨げる恐れもありますので、着色フィルムをはるのはやめましょう。

また、すでにはり付けている人はがしましょう。はがし方はフィルムの種類によって違いますが、買ったお店で確かめてください。

**違反には反則金**

基準を超えた着色フィルムをはつてっていると、定期検査に不合格となります。検問などの街頭検査で違反が見つかったら、違反に伴う点数が一点、反則金七千円が課せられます。自動車は、凶器にもなることを頭に入れて、自分から危険を作りだすような着色フィルムのはり付けはしないでください。

### 防火管理者資格付与講習会について

#### ○講習種別

甲種防火管理者講習

#### ○講習日時

一日目 九月十三日(水)  
二日目 九月十四日(木)

#### ○講習会場

白根市青年教育センター

#### ○受付期間

八月十四日～九月二日

※講習会については、白根地区消防本部予防第一係  
☎372-3111

#### ■寄付金を頂きました

このたび、野内紀美夫さん(月瀬)から、香典返しとして寄附金を頂きました。村のために有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

## 公民館だより

### 9月の事業計画

日	曜	事業名	会場
未定		高齢者学級	月寿荘 午前10時
毎週	曜	スポーツ少年団 柔道教室	西公民館 午後7時

村民鮎釣り大会 9月中に開催予定です。  
遠乗りサイクリング 日程が決まり次第お知らせします。