今月の献立

菊菜もち

材料（４人分）

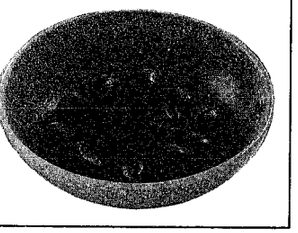
Ⓐ
- さらしあんの素
- 砂糖
- 水
- 塩……ひとつまみ

（各 ½カップ）

- 春菊……¼把
- 白玉粉……１カップ
- ぬるま湯…¼～½カップ

〔作り方〕

①Ⓐのさらしあんの素をボールに入れ、たっぷりの水を加えて全体を混ぜ、そのまま静かに放置しておく。
②しばらくするとあんが下に沈むので、上澄みを捨てる、再び水をたっぷり加えてそのまま放置し、上澄を捨て…というように、４～５回繰り返す。
③ざるにふきんを敷き、②のさらしあんを流し入れ、ふきんで包んで、ぎゅっと水気を絞る。
④鍋に③のあんと分量の砂糖、塩を入れて火にかけ、木じゃくしで焦げつかないように10～15分間練る。
⑤④に分量の水を加え、再びふつふつとしてきたら火を止める。
⑥春菊は葉を摘んで塩少々の入った熱湯でざっとゆで、ざるに広げて冷ます。ぎゅっと水気を絞り、細かく刻んですり鉢でする。
⑦白玉粉はボールに入れ、ぬるま湯を入れて練り、耳たぶよりやや堅めにまとめて⑥の春菊に加え、よく混ぜて直径２cmくらいに丸め、真ん中を少しへこませる。
⑧熱湯を沸かし、⑦を入れてゆで、ぷかっと浮いてきて１～２分間したら冷水にとる。
⑨⑧の白玉が冷めたら取り出し、器に盛って⑤のあんを添える。



政治家とは!?

はちの　やすひこ

公民館だより　10月の事業計画

日	曜	事業名	会場
毎週1日	火曜日	スポーツ少年団柔道教室	西公民館午後７時
毎週1日	火曜日	第二十一回村民運動会	月中グラウンド

1990年版 県民手帳

予約受付中

1冊 360円

1990年版の県民手帳が発行されます。

デザインも変わり、内容もかなり充実していて便利な手帳です。購入を希望する人は、９月30日までに役場総務課へ現金を添えて申し込んでください。

なお、頒布は11月下旬の予定です。

保健福祉だより　10月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
11	水	予防接種「三混」一回目※三回継続します	24か月児～48か月児までの一期該当者追加者（一期終了後、12か月～18か月）	月寿荘
12	木	予防接種「ポリオ生ワクチン」	生後３か月～18か月（ただし、48か月児まで予備期間）	月寿荘
18	水	乳児健診	H元年６月１日～H元年７月31日	月寿荘
24	火	機能訓練（後遺症者の集い） 健康相談会（血圧測定）	脳卒中及び、そのほかの後遺症者 一般住民	月寿荘
26	木	予防接種「インフルエンザ」	保育園児・中学校生徒	保育園
27	金	健康展	一般住民	中学校
29	日	講演会	一般住民	月寿荘
未定				

♧クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
3	火	習字・組ひも・ちぎり絵
24	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。

犬・ねこ指導取締日　13日・27日
引き取り日　6日

家庭の健康

人間は動物、歩くのが商売

足は第二の心臓とたとえられます。足には、からだ全体の筋肉の二分の一が集まっていて、積極的に歩けば筋肉への酸素供給がそれだけ盛んになります。つまり、心臓や循環器を強くする効果があるわけ。逆に、あまり歩かないと、血行を悪くして心臓の負担を多くし、ボケや脳の老化を早めてしまいます。

歩くことは誰にでもできます。でも、ブラブラ歩きでなく、額にうっすら汗がにじむ程度のスピード（普段より一〇％ほどピッチを上げて歩く。分速九十～百㍍ぐらいの速さ）で歩くことが大切です。

１日１万歩を目標にあなたもぜひ、始めてみませんか。

歩く習慣を身につける

入札結果公表

(一)契約件名
村単独事業宅地排水路改良工事
(二)契約年月日
平成元年七月十一日
(三)契約業者
月潟村　青柳建設㈱
(四)契約価格
一〇、五〇六千円

(一)契約件名
農村総合整備モデル事業集道四十五号道路舗装工事
(二)契約年月日
平成元年七月十二日
(三)契約業者
巻町　福田道路㈱　巻営業所
(四)契約価格
六、一八〇千円

(一)契約件名
月潟小学校屋内体育館外装改修工事
(二)契約年月日
平成元年七月二十日
(三)契約業者
中之口村　㈱宮川組
(四)契約価格
四、七一七千円

(一)契約件名
村単独事業宅地排水改良（一―一工区）工事
(二)契約年月日
平成元年八月二日
(三)契約業者
月潟村　青柳建設㈱
(四)契約価格
六、六九五千円

◎お詫び

八月号に掲載しました国保運営委員に、掲載洩れがありましたので、改めてご紹介させていただきます。（敬称略）

◎保険医または薬剤師代表
武田　ヨネ……月潟

◆ご寄贈ありがとう

このたび、西方隆広さん（上曲通）から、石川好著「青春の探究」ほか五十九冊を寄贈されました。公民館図書として大切に活用させてもらいます。