今月の献立

さつま芋を牛乳であっさり煮ます。
レーズンの甘ずっぱさが味の引き立て役

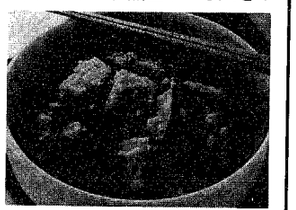
さつま芋のミルク煮

材料（4人分）

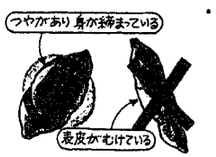
- さつま芋……400g
- 牛乳……1½カップ
- バター……20g
- 塩……少々
- レーズン……30g

〔作り方〕

①さつま芋は皮つきのまま1cm厚さに切り、さらに4つに切って水にさらしてアクを抜く。
②レーズンはぬるま湯に5分ほど浸して軟らかくする。
③鍋にさつま芋、牛乳、バター、塩を入れて中火にかけ、煮立ったら火をやや弱め、アルミハクか洋紙で作った紙蓋をして5～6分煮る。
④レーズンを加え、汁気が少し残るくらいになり、さつま芋が軟らかくなるまで煮る。煮くずれないように、かき混ぜるときは全体に大きく混ぜる。



選び方と保存法



- 選び方
  形が丸みをおび、表皮のむけていないものが良く、つやがあり、身が締まっているものを選ぶ。
- 保存法
  寒さに弱いので冷蔵庫は禁物。新聞紙などにくるみ、風通しの良い所で保存する。

秋の火災予防運動

十月二十六日～十一月一日

寒くなるにつれ暖房器具を使用する機会が多くなりますが、例年火災も多く発生する季節です。

特に雪の多い新潟県では、洗濯物をストーブの上で乾かしたり、ストーブの火を消さないで給油をして大きな火災になるケースが目立ちます。

火の取り扱いに十分注意してください。

◆火の用心七つのポイント

一、寝タバコ、タバコの投げ捨てをしない。
二、子供には、マッチやライターで遊ばせない。
三、風の強いときは、たき火をしない。
四、天ぷらを揚げるときは、その場をはなれない。
五、家のまわりに燃えやすいものを置かない。
六、ふろの空だきをしない。
七、ストーブには、燃えやすいものを近づけない。

◎標語
『おとなりに　あげる安心　火の始末』

公民館だより

11月の事業計画

日	曜	事業名	会場
2・3	金・木	菊花展	月潟村農協梨選果場
12	日	村民芸能大会	月潟小学校
毎火曜	週	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

11月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
7	火	未受診者総合検診	春の検診で未受診者必ず受診ください。	月寿荘
8	水	予防接種「三混」二回目 ※三回継続します	10月からの方及び追加者	月寿荘
9	木	献血　受付〔午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分〕		就業改善センター
10	金	未受診者〔胃がん検診 子宮がん検診〕	春の検診で未受診者です。受診ください。	月寿荘
13	月	乳幼児ツベルクリン反応	生後3か月から4歳まで	月寿荘
15	水	乳幼児13日判定とB・C・G	13日の接種者	月寿荘
21	火	三歳児健診（内科・尿検査・歯科）	S61年8月1日からS61年11月30日まで生まれた人	月寿荘
28	火	機能訓練（後遺症者の集い） 健康相談会（血圧測定）	脳卒中及びその他後遺症者 一般住民	月寿荘

♧クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
14	火	習字・組ひも・ちぎり絵
28	火	習字・組ひも・ちぎり絵

犬・ねこ指導取締日　10日
引き取り日　17日　30日

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

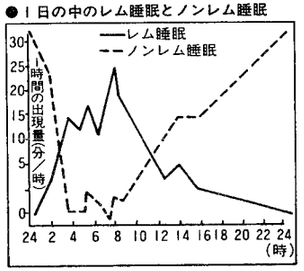
「十二時前に眠る」のが理想

現代人は、だんだん〝夜型生活〟の人が多くなってきているようです。そこに、ストレスが加わり不眠で悩む人が増えています。睡眠不足は、頭と体の働きを衰えさせるので、生活の充実感をなくし、仕事の効率を下げたり、事故の原因をつくりやすくします。

睡眠には、レム睡眠（体の眠り）とノンレム睡眠（脳の眠り）の二つがあり、決まった時間に交互に訪れます。

頭も体も休めるには、この両方の眠りをバランスよくとることが必要なのです。

●1日の中のレム睡眠とノンレム睡眠



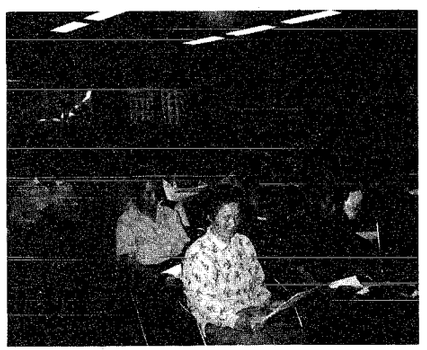
大腸がん講演会

増えてきている大腸がん

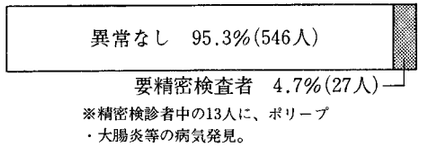
九月二十二日、がんセンター新潟病院内科部長の斉藤征史先生を講師に迎え、がん講演会が行われました。

この講演会は、死亡原因第一位のがんの中でも、最近特に増加の目立つ大腸がんについて、一人でも多くの人が大腸がんの知識を持ってもらい、早期発見に役立つことを目的に行われたものです。

約八十人の人が参加され、講師が準備された、パンフレット及びスライドをもとに話がすすめられ、最後に、大腸がんで死なないためには、四十歳以上の人は毎年積極的に大腸がんの集団検診を受け、異常があったら、恥ずかしがらずに検査を受ける。四十歳以上の人はほとんど全員が痔を持っているので、血便を痔と思わずに精密検査を受けることですと、一時間ほどの講演でしたが、参加者は熱心に聞いていました。



○平成元年度　大腸がん検診受診状況（573人中）



※精密検診者中の13人に、ポリープ・大腸炎等の病気発見。