

日	曜	事業名	対象	会場
28	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。
14	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。
8	水	予防接種 三種混合(3回目)	1期該当：生後24か月～48か月児 追加該当：1期終了後12か月～18か月児	月寿荘
14	火	予防接種(麻しん)	生後18か月～36か月児まで	月寿荘
14	火	胃がん検診 ・対象は40歳以上一般住民。ただし39歳までで希望する人も受診可。 ・受け付け 午前7時30分から	大別当集落センター 木清多目的施設 東長島集落センター 曲通多目的施設 月湯集落センター	月寿荘
14	火	胃がん検診 受け付け (午前6時30分～午前8時30分)		月寿荘
19	日	1歳6か月健診(内科・歯科) 受け付け 午後1時30分から	H元年10月1日～ H2年1月31日生まれ	月寿荘
21	火	献血 受け付け (午後10時～12時)	北日本月湯食品株式会社(プルボン)	月寿荘
23	木	機能訓練 機軸訓練 (後述症者の集い) 定例健康相談会	症者 脳卒中及びそのほかの後遺症者 一般住民 午後1時30分から 午後3時45分～48分 月寿荘	月寿荘
28	火	乳幼児ツベルクリン反応 乳幼児ツベルクリン判定 及びBCG	29日の受診者	月寿荘
29	水			月寿荘
31	金			月寿荘

※予防接種の受け付け時間は、全て午後1時30分から1時45分までです。  
※犬の引き取り日 17日 ※取り締まり日 24日・31日

☎クローバー教室

○事業日程

保健福祉だより

5月

今月の献立

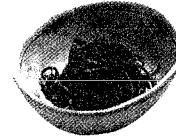
大根の皮やしいたけの軸など、ふだん捨てているところには食物繊維が豊富、こんな料理を試してみは？

セロリの葉としいたけの軸の炒め物

- 材料(4人分)
- セロリの葉(4本).....60g
  - しいたけの軸.....10本
  - ごま油.....小さじ1
  - しょうゆ.....小さじ2
  - 酒.....小さじ1
  - 化学調味料.....少々

【作り方】

- セロリの葉はせん切りにし、しいたけの軸は手でたてにさく。
- ごま油で炒め、しょうゆ、酒、化学調味料で味つけをする。



大根の皮のしょうゆづけ

- 材料(4人分)
- 大根の皮.....120g
  - 柚子.....少々
  - しょうゆ.....小さじ4弱
  - 酒.....小さじ2
  - 水.....大さじ3
  - 唐辛子.....少々

【作り方】

大根の皮をむき、拍子切りにし、調味料につけ込む、少し厚めに皮をむくこと。



◎野菜をしょうずに保存する

野菜をご近所からおすそ分けしてもらったり、大安売りでつい買い過ぎてしまったとき食べ切れずに、腐らせてしまった経験はないですか。人間にいろんなタイプがあるように、野菜にもそれぞれ顔があります。保存方法も十色、鮮度を保ち、食べたいときに好きなだけ使えるように、それぞれの顔に合った保存方法をマスターしてはいかがでしょうか。

- ビニール袋で冷蔵する野菜(青じそ、ピーマン、人参、キャベツ、トマトなど)
- ラップで冷蔵する野菜(かぶ、ねぎ、セロリ、かぼちゃ、アスパラガス、レタス、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワーなど)
- 新聞紙に包んで保存する野菜(ほうれん草、大根、なす)
- 冷凍保存すると便利な野菜(しょうが、しいたけ)

◆平成3年度

危険物取扱者試験案内

1.試験の種類・試験日・場所

- 乙種第4類・丙種
- 5月28日(火)
- 新潟市

2.願書の受け付け期間

- 4月22日(月)～4月30日(火)まで

〒951 新潟市関屋新町 通2-96-10 関新ビル内

財団法人 消防試験研究センター  
新潟県支部

☎231-1444

3.受験資格

- 甲種危険物取扱者試験ア)学校教育による大学・短大もしくは高等専門学校において、化学に関する学科もしくは、課程を修めて卒業した人、また、これと同等の学力を有すると知事が認定した人。
- イ)乙種危険物取扱者免状を取得してから、2年以上製造所、貯蔵所または、危険物取扱いの実務経験を有する人。

- 乙種、丙種危険物取扱者試験(受験資格の制限はありません)

4.お問い合わせ先

○白根地区消防本部警防課危険物係

☎372-3111まで

家庭の健康  
適度なストレスは  
生活の刺激剤

ストレスといえは、つい悪者扱い。どうしても警戒してしまいがち。しかし、ストレスは人間にとって大事なエネルギー源にもなるのです。たとえば、ある山に登りたいという生き甲斐があるとしたら、その生き甲斐自体がストレスにもなっています。しかし、そんな目標がなければ、ストレスもないかわりに生き甲斐もない生活になってしまう。

つまり、適度にストレスがある生活こそ大切、そして、そのストレスを刺激剤に新たな活力を育てていく、そんな健康術を身につけたいものです。

◆ストレス解消のポイント

生活の所要所に間をとること。つまり、緊張の鎖を断ち切って、ひと呼吸おくことが何よりも大切。自分なりの間の取り方の工夫をしましょう。

○着任された先生

職名	氏名	前任校
教頭	猪爪 忠義	入舟小
教諭	加茂 澄夫	小中川小
教諭	斉藤 せつ子	白根小
教諭	星名 剛	千手小
養護教諭	石沢 小百合	岩室小
栄養職員	吉沢 英里	新任
介助員	丸山 香	新任
校長	小林 圭次	大島小
教諭	川村 賢一	岡南中
教諭	仁保 宏明	新任
養護教諭	小千田 英子	新任
非常勤講師	唐沢 弘	

○転出された先生

職名	氏名	転出先
教頭	遠藤 蔵人	退職
教諭	亀山 晃	白倉小
教諭	桜井 久美子	曾根小
教諭	神林 史正	石黒小
養護教諭	丹波 敦子	板井小
講師	鈴木 勉	栖吉小
栄養士	早川 久美子	退職
校長	武石 佐武郎	加茂中
教諭	星野 正彦	築地中
教諭	種村 博行	妙高中
養護教諭	植木 マキ	中野小屋中

小・中学校教員異動

日	曜	事業名	会場
3	金	成人式	農環センター
毎	曜	柔道教室	西公民館
毎	曜	スポーツ少年団	午後7時から

公民館だより

5月の事業計画

寄付をありがとう

このたびは、神保一夫さん(釣客)、関根真一さん(月湯)田中善一さん(月湯)から、香典返しを頂きました。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す。

バレーボールクラブに参加しませんか

バレーボールの大好きな人、バレーボールの経験のある人、真剣に大会に出場したい人、バレーボールクラブに参加してみませんか。※問い合わせ先：役場(建設企業課)坂井まで、お気軽にお問い合わせください。