

30	9	日	機能訓練 内容
火	火	曜日	
習字・組ひも・ちぎり絵	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。	

ウクレール教室

犬の引き取り日 12日
取り締まり日 19日・26日

30	25	24	23	18	17	16	15	11	10	4	日	事業名	対象	会場	
火	木	水	火	木	水	火	月	木	水	木	曜日				
定例健康相談会	総合検診(循環器) 結果指導会 受け付け午後1時15分から			総合検診(循環器) 結果指導会 受け付け午後1時15分から	総合検診(循環器) 結果指導会 受け付け午後1時15分から	総合検診(循環器) 結果指導会 受け付け午後1時15分から	総合検診(循環器) 結果指導会 受け付け午後1時15分から	三歳児健診 (内科・歯科) 受け付け 午後1時30分から	糖尿病精密検査	機能訓練 (後遺症者の集い)					
午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から	午後1時30分から
月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘

○事業日程

保健福祉だより

7月

家庭の健康

肥満は成人病の温床

なぜ、太り過ぎがいけないのでしょうか？

肥満が「成人病の温床」といわれるのは、左記のような理由からです。

- 皮下脂肪がたまると心臓を圧迫して高血圧になりやすい。
- 動脈硬化が起こりやすくなり、心臓病や脳卒中の原因となる。
- 過食の結果、インスリンの働きが弱って糖尿病になりやすい。
- 脂肪の摂り過ぎで脂肪肝という肝臓病になりやすい。
- 栄養過剰から胆石症になりやすい。
- 尿酸が増加して痛風を起こす。
- 体重が膝にかかることから関節の老化が起こりやすく変形性関節症になりやすい。

みなさんいかがですか。十分に肥満の予防を心掛けて健康な生活をしてください。

今月の献立

フルーツヨーグルト

材料(4人分)

- ヨーグルト.....500g
- はちみつ.....適量
- フルーツ(すいか、メロン、オレンジ、レーズンなど).....600g

【作り方】

- 好みのフルーツを小さく切る。
- 器にヨーグルトとフルーツを入れ、はちみつをかける。

手作りヨーグルト

材料(1ℓ分)

- 牛乳.....1ℓ
- 市販のプレーンヨーグルト.....小さじ5
- バニラエッセンス.....少々

【作り方】

- 市販のプレーンヨーグルトは、泡立て器で混ぜて液状にする。
- 鍋に牛乳を入れ、中火で50度に温め、ヨーグルトを加え、泡立て器でよく混ぜる。
- バニラエッセンスで香りをつけ、保温用のジャー(保温性の水筒等)に入れ一晩おくことででき上がり。

【一口メモ】

そのままおくとすっぱくなるので、蓋つき容器に入れて冷蔵庫へ。一週間ほど保存できる。

—94人が愛の献血 ありがとう—

(5月23日実施)

5月23日、ブルボン月潟工場を会場に献血が行われました。

200ml.....77人
400ml.....17人

ブルボンのみなさん、ありがとうございました。

入札結果公表

- 契約件名
月潟中学校移転改築(校舎棟)実施設計委託
- 契約年月日
平成3年4月10日
- 契約業者
新潟市(株)基設計
- 契約金額
13,184千円

歳時記

ホテルは夏の夜の風物詩として、昔から親しまれてきました。しかし、ひところは農薬や水質汚濁の影響で、ほとんど見られなくなっていました。

それが、最近では地域住民の努力で、各地でホテル復活のうれしい話題を耳にするようになりました。

環境庁が一昨年に選定した「ふるさといきもの里(小動物生息地環境保全地域)」は、トンボ、チョウなどの身近な小動物を対象にしたものですが、その半数近くがホテルの里です。これをきっかけに、ホテルサミットなどの催しが始まりました。

今年、第三回のホテルサミットが開かれる宮城県東和町には、国の天然記念物に指定されている源氏ホテルの生息地があります。町では川の清掃、幼虫の放流、ホテルの捕獲防止などに努めています。

ホテルは、環境を守るための一つの「目印」といわれています。きれいな水がなければ、ホテルは生きられないからです。ホテルの光は、「環境のパイロットランプ」といえるのではないのでしょうか。あなたの地域では、ホテルを見かけますか？

ところで、毎年六月五日は「世界環境デー」です。この日から一週間が環境週間ですが、今年も、環境庁が発足して二十二年に当たるので、六月を中心とする約一か月間を、「環境月間」としています。テーマは「環境にやさしい暮らしと社会を求めて」です。

公民館だより

7月の事業計画

火	曜	日	曜	日	曜	日
25	17	7	19	7	19	7
曜	曜	曜	曜	曜	曜	曜
柔道教室	高齢者学級	文化財視察	バスコン教室	就業改善センター	長野県方面	長野県方面
西公民館	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘
午後7時	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時

—大地に恵み・人に安らぎ 大河津分水完成60周年—

大河津分水の歴史を探る映画がテレビ放送

みなさんもよくご存知の大河津分水は、明治四十二年に着工、幾多の困難を克服し現在の姿となったのが昭和六年以来、六十年間にわたって信濃川の洪水を日本海へ流し続け、越後平野を洪水の被害から守り続けています。また、この六月二十日で大河津分水の可動堰が完成し、現在の姿になった記念日を迎えます。

そこで、建設省信濃川工事事務所では、完成六十周年記念事業の一つとして、大河津分水の役割や工事の苦労などを紹介する映画「郷土の宝、大河津分水」を製作しました。

この映画が左記のとおりテレビで放映されますので、是非ご覧ください。

▽放映日.....六月二十日(木)

▽放映時間.....午後八時から

▽放映チャンネル.....NHK総合テレビ

▽番組名.....NHK新潟放送局開局六十周年—新潟スベシヤル

「信濃川に挑んだ人々」—大河津分水 完成の日から六十年—