

24	10	日	機 能 訓 練 内 容
火	火	曜	
習字・組ひも・ちぎり絵			会場 月 時 分
習字・組ひも・ちぎり絵			
習字・組ひも・ちぎり絵			時間 午後1時30分

クローバー教室

犬・ねこ指導取締り 6日 27日
引き取り日 13日

未定	25	24	18	15	日
	水	火	水	日	曜
「がん予防週間」講演会	乳がん自己検診及び講習会 (がんセンター新潟病院 佐野宗明先生)	1歳6か月児健診 (内科・歯科検診及び育児学級) 午後1時30分	定例健康相談会 午後1時30分	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時	敬老会
	35歳の人と40歳の人	H2年2月1日から H2年5月31日までに 生まれた人	一般住民	脳卒中及び他の疾病後遺症者	T7年12月31日以前に 出生した人及び68歳以上 の一人暮らし老人
役場	役場	月寿荘	月寿荘	月寿荘	小学校
会場	会場	会場	会場	会場	会場

事業日程

保健福祉だより

9月

家庭の健康

甘いものはほどほどに

砂糖は澱粉に比べると吸収されやすく、体内では容易に脂肪に転換し皮下脂肪として蓄積されます。つまり肥満になりやすい性質を持っているのです。肥満それ自体が必ずしも病気という訳ではありませんが、肥満の人は糖尿病・高血圧・胆石症・痛風・心臓病などの成人病を合併しやすい傾向があります。

従って砂糖のような糖分のとり過ぎは成人病予防の観点からも好ましいものではありません。

最近、砂糖の代りになる甘味料が出回っています。例えば、マルチトール、ソルビトールという消化管内で消化され難いもの、パラチノース・カップリングシュガーといった、むし歯になり難いもの、ステビア・アスパルテームのように甘味だけのものなどがあります。この種類の中のうち、パラチノース・カップリングシュガーを除くものならば、いくらとつても肥満にならないのです。

入札結果公表

みなさんの友人・親戚に広報を送りませんか

- ◎契約件名 月潟小学校南側校舎外壁改修工事
平成三年七月九日
 - ◎契約業者 中之口村 (株)宮川組
一、三三〇千円
 - ◎契約件名 月潟中学校移転改築(校舎棟)工事
平成三年七月十九日
 - ◎契約業者 巻町 水倉・佐藤特定共同企業体
九億四七、六〇〇千円
 - ◎契約件名 月潟中学校移転改築(校舎棟)工事監理委託
平成三年七月十九日
 - ◎契約業者 新潟市 (株)基設計
九、九九一十千円
- ◆申し込み方法◆
1、料金は、一年分(十二か月)で千円。
2、送付希望者は、申し込み用紙が役場(総務課)に用意してありますので、代金(千円)を添えて八月三十一日(土)までに申し込んでください。
※詳しいことは、役場(総務課)までお問い合わせください。

今月の献立

男のクッキング入門 冷やし豚しゃぶ

豚しゃぶは油いらず、包丁いらずの超簡単メニュー。まず失敗の心配はありません。

材料(4人分)

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....300g
- きゅうり.....2本
- 人参・セロリ.....各1本
- 貝割れ大根.....少々
- 酢..... $\frac{1}{2}$ カップ
- しょうゆ..... $\frac{1}{2}$ カップ
- 砂糖.....小さじ1
- 豆板醤.....小さじ $\frac{1}{2}$ ~1
- 長葱(みじん切り)..... $\frac{1}{4}$ 本
- いり白ごま(半すり).....大きじ1

【作り方】

- きゅうり、人参、セロリは、いずれも皮むき器を使って、長くひきます。(野菜が小さくなり、手に持てなくなったら、野菜をまな板の上にねかせて、皮むき器でひくとやりやすい) 貝割れ大根は根もとを切り取ります。いずれも冷水につけて、パリッとさせ、水気をきります。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、十分にゆでます。(全体に白く変わるのが目安)。ゆで上がったらざるに取り、氷水につけて冷やし、水気をきります。
- ④を合わせて、たれを作ります。
- 皿に①の野菜と②の豚肉を盛り合わせ、③のたれをつけて食べる。

【調理の前のミニ・アドバイス】

豚肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉で、新鮮なものを選びます。
牛しゃぶは、さっと火を通すくらいがおいしいのですが、豚肉の場合は、細菌の汚染の心配がありますから、必ず、十分に火を通してください。



熱量1人分 146Kcal
調理時間 20分

愛の協力募金ありがとう “結果報告”

犯罪の防止と、犯罪者の更生について理解を求め、明るい社会を築こうと行われた、“愛の協力募金”運動は、みなさんのご協力により多くの募金が集まりました。厚くお礼申し上げます。

◆地区別募金内訳

- 大別当 (27,510円)
- 月 潟 (87,618円)
- 西 蓋 場 (26,000円)
- 曲 通 (45,342円)
- 東長島 (12,225円)
- 木 滑 (19,473円)
- 釣 寄 (11,100円)
- 釣寄新 (3,750円)
- 合計 233,018円

毎年9月9日は 救急の日

9月8日~14日は救急医療週間

年々家庭、職場内での事故が増えているなか、事故に対する安全対策は大変良くできていると思いますが、万が一ケガ人などが出た場合に、対応することができなければ本当の安全対策とはいえません。この機会に、応急処置の方法を家庭、職場内で話し合ってみてはいかがでしょうか。今年に入って月潟村の救急出動件数は29件(7月末現在)です。健康にも十分注意して、充実した夏にしてください。

公民館だより

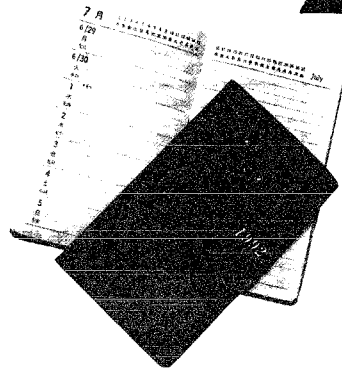
9月の事業計画

27	25	22	日	曜	事業名	会場
金	水	日	日	曜	村民釣り大会	未定
幼児家庭教育学級	中之口沿線ゲートボール大会	中之口村	中之口村	農環センターPM7時		

◆日程変更について
(1)社会教育センターの「幼児家庭教育学級」を第4水曜日(第4金曜日)に変更します。
(2)8月23日の高齢者学級を、8月30日に変更します。
※詳しくは、教育委員会までお問い合わせください。

1992年版 県民手帳

予約受付中



1冊 380円

1992年版の県民手帳が発行されます。今年から手帳の色が2色となり、お好みの色を選べます。新潟県内のイベント、催し物、まつり、文化、レジャー情報のほか、あらゆるデータが入っている手帳です。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。