今月の献立

材料 1人分

おにぎりべんとう　おべんとうの王様　みんな大好きなおにぎり

＜おにぎり三種＞

ご飯(炊きたて)
……精白米1カップ分

A
- 焼きのり…… 1/3枚
- こんぶのつくだ煮…少々

B
- 野沢菜づけ(葉先)…適宜
- 削り節……小さじ2
- しょうゆ……少々

C
- とろろこんぶ……適宜
- 梅干し(種を抜く)…1個

＜里いもと蒸しえびの煮もの＞

- 里いも……2個
- 蒸しえび……4～5本
- D
  - 水……1カップ
  - 薄口しょうゆ／みりん…各々小さじ1

＜しし唐がらしの焼きづけ＞

- しし唐……7～8本
- 薄口しょうゆ……小さじ1

＜こんにゃくのかか煮＞

- こんにゃく……1/3丁
- 削り節(5g入り)……1/2袋
- E
  - 水……1/3カップ
  - しょうゆ……小さじ2

〔作り方〕　・調理時間 35分　・熱量1人当り 692kcal

＜おにぎり三種＞
①野沢菜づけは、塩気が強いようなら、さっと水洗いして水気を絞り、広げておきます。とろろこんぶは、巻きやすいように皿に広げておきます。
②ご飯は少し残して3等分してお椀に入れ、まん中にA・B・Cの具を入れ、残りのご飯をのせます。よく洗った手を水でぬらし、塩少々を手のひら全体にこすりつけ、お椀のご飯をキュッとにぎり、三角形にまとめる。それぞれを焼きのり、野沢菜づけ、とろろこんぶで包みます。

＜里いもと蒸しえびの煮もの＞
①里いもは洗って、皮ごとヒタヒタの水で2～3分間ゆで、水にとって皮をむき、ひと口大に切ります。蒸しえびは殻をむきます。
②Dを煮たて、里いもと蒸しえびを入れ、ふたをして煮ます。煮えたらふたをとり、強火にして水分を飛ばします。

＜しし唐がらしの焼きづけ＞
①しし唐は竹串で2～3ヵ所穴をあけ、フライパンで素焼きにし、焼きたてをすぐにしょうゆにつけます。

＜こんにゃくのかか煮＞
①こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎり、Eで煮ます。煮汁がなくなる直前に削り節を入れ、煮からめます。

暑さも忘れ熱戦を展開 “村民囲碁将棋大会”

村公民館主催の夏季囲碁将棋大会が、8月25日、就業改善センターで行われました。会場には、囲碁の部8人、将棋の部11人で腕自慢が集合、トーナメントによる熱戦が展開され下記の人たちが入賞されました。

（敬称略）

◎将棋A級の部
- 優　勝　渡辺喜八郎
- 準優勝　小林　昭二
- 三　位　小出　昭吾
- 敢闘賞　和平　信作

◎将棋B級の部
- 優　勝　大関　仁作
- 準優勝　山際　弘治
- 三　位　児玉　春雄
- 敢闘賞　田中　文雄

◎囲碁の部
- 優　勝　広野　石松
- 準優勝　植村　脩
- 三　位　佐野　博行
- 敢闘賞　川井　助作

秋の健診日程のお知らせ

春の健康診査を受けられなかった人を対象に、左記の日程で健診を行います。内容は春のときと同じですから、未受診者は必ず受診してください。

◆総合検診◆
- 日時……十月四日(水)　午前九時～午後三時三十分
- 会場……月寿荘
- 料金……六十九歳までの人は大腸がん検診と合わせて九百円

◆胃がん・子宮がん検診◆
- 日時……十一月十三日(水)　午前八時～午前十時三十分
- 会場……月寿荘
- 料金……六十九歳の人は胃がん検診五百円、子宮がん検診四百円

人間ドックの申し込みについて

◎対象……春の総合検診未受診の人で、年齢が三十五歳から六十九歳までの人（保険の種別は問いません）

◎検診機関……◆岩室温泉病院◆白根健生病院

◎受診の出来る日程
- ◆岩室温泉病院……十月十一日(金)・十一月八日(金)・十一月十九日(火)
- ◆白根健生病院……十月二十四日(木)・十月二十九日(火)

◎料金……一万五千五百円

◎申し込み期間……九月三十日(月)まで

※検診・人間ドックのお問い合わせは役場（住民課）。

公民館だより 10月の事業計画

日	曜	事業名	会場
6	日	第23回村民運動会	中学校グラウンド
15	(火)	婦人教育学級	就業改善センター PM1時30分～
25	金	高齢者学級	月寿荘 AM10時～
25	金	幼児家庭教育学級	農環センター PM7時～
毎週	火曜	スポーツ少年団 柔道教室	西公民館 PM7時～

保健福祉だより 10月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
4	金	未受診者基本健診	春の健診での未受診者必ず受診ください。	月寿荘
15	火	予防接種「ポリオ生ワクチン」午後1時30分～	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	金	予防接種「三混」一回目 ※三回継続します 午後1時30分～	24か月児～48か月児までの一期該当者 追加者（1期終了後、12か月～18か月）	月寿荘
22	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	月寿荘
23	水	機能訓練（後遺症者の集い） 午前10時～	脳卒中及び、そのほかの後遺症者	月寿荘
28	月	精神保健健康相談会 午後1時30分～3時	一般住民 白根緑ヶ丘病院院長 佐野孝先生	月寿荘
29	火	乳児健診（内科及び育児学級） 午後1時30分～	H3年6月1日～H3年7月31日 H2年12月1日～H3年1月31日	月寿荘
31	木	もれ者健診結果指導会	10月4日の健診を受けられた人	月寿荘

♧クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
8	火	習字・組ひも・ちぎり絵
22	火	習字・組ひも・ちぎり絵

犬の引き取り日　11日
取り締まり日　18日　25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

40歳は〝がん年齢〟

人間は二十歳ぐらいになると、誰でも体のどこかに〝がん細胞〟もしくはがんの芽の細胞をもっています。そして、がん化した細胞は異常に分裂、増殖しますが、これを抑えるのが、体がもっている免疫機能なのです。

若いうちは、病気で免疫不全という状態でもないかぎり、がん細胞の増殖を抑え込んでしまいます。しかし、年をとってくると、この免疫機能が衰えて正常な細胞ががん化しやすくなるといわれ、その年齢が四十歳ごろといわれています。そのためにも、四十歳近くの年齢でのがん検診の大切さが重要になってくるのです。検診のとき、医師ががん細胞を発見するのは、がん細胞が十億個（約大豆くらいの大きさ）ぐらいになったときで、この段階が早期発見といい、治療などで九〇%近くが治るといわれています。

九月は〝がん征圧月間〟です。早期発見を心掛けてください。

歳時記

ススキ

秋の七草をご存じですか。指を折って、数えてみてください。

万葉集の歌人、山上憶良が、「秋の野に　咲きたる花を　および折りかきかぞふれば　七種の花」として挙げたのは、萩、尾花（ススキ）、葛、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、朝顔（キキョウ）の七種類。なかでも、ススキは秋の風物詩です。ススキの穂が風にそよぎ始めると、暑さから解放され、ほっとした気分になります。またススキの白い綿毛は、晩秋の風情にぴったりです。

お月見の供え物とともにススキを飾る風習が各地にあるのは、ススキが日本全国に分布しているからだといわれています。とはいっても、都会でのススキとの触れ合いは、お月見用のススキを年に一度、花屋で買う程度になってしまいました。

ススキは、昔から日本人の暮らしにとって、身近な植物でした。屋根葺きの材料として、また、肥料や家畜の飼料、炭俵やすだれの材料として、なくてはならないものです。いまでは、観光土産のススキの草原、観光名所のススキなどで、ススキに親しむことが多くなりました。

さて、九月といえば「敬老の日」。最近は元気なお年寄りが多くなり、外出先や運転中の事故が増えてきています。そこで、九月十五日の「敬老の日」を中心に、九月十一～二十日を、「高齢者交通安全旬間」としました。この期間、全国で交通事故防止のための行事が行われます。積極的に参加したいものです。