今月の献立

ライス入りお好み焼き

〝おなかがすいた〜〟という日にびったりのスナック、ご飯が入っていますが、以外なほどの軽い味わいです。

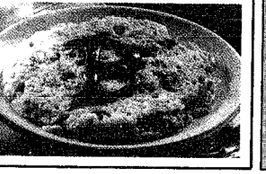
材　料（２枚分）

- キャベツの葉……(中) ２枚
- ご飯……½カップ
- 卵……(L) ２個
- Ⓐ 小麦粉／片栗粉…各々大さじ３
- Ⓐ 塩……小さじ⅓
- Ⓐ 水……⅓カップ
- 紅生姜(せん切り)……大さじ２
- 桜えび……5g
- サラダ油……大さじ１
- 青のり粉／お好み焼き用ソース……各々適量

〔作り方〕　•調理時間 15分　•熱量１枚分 326Kcal

①キャベツは水洗いして、短めのせん切りにする。太い芯の部分も同様に切る。
②ボールに卵を割りほぐし、Ⓐを加えて混ぜる。この中にご飯（炊きたてでも冷やご飯でもＯＫ）を入れてほぐし、①のキャベツと紅生姜を加える。（卵液はキャベツによりやくからまる程度で十分です）
③フライパンに桜えびを入れ、空いりする。半量を取り出して、サラダ油大さじ½を加える。油が全体になじんだら②の半量を入れてはしで大きく混ぜ、半熟状になったら火を弱め、ふたをして蒸し焼きにする。表面が少しかたまってきたら、フライ返しで裏返す。色よく焼いて取り出し、残りの半量も同様にして焼く。
④皿に盛り、お好み焼き用ソースで好みの字や絵を描き、青のり粉をふって、熱いうちに切り分けて食べる。

〔ミニ・アドバイス〕
★いかやハム、ベーコン、えびなどを加えれば、さらにボリュームアップ。この場合は、卵を１個追加してください。
★焼き上がったらフライパンに入れたまま、表面にピザソースを塗りピザ用チーズをのせてふたを閉め、余熱でチーズを溶かすと、洋風の味が楽しめます。
★大きめのフライパンで一度に焼き、切り分けてもかまいません。



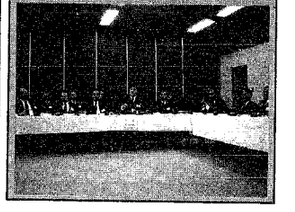
国民年金保険料免除申請受け付けについて

先の台風19号の被害により、果樹を主とした農作物に甚大な被害を受けた人に対して、国民年金保険料の免除申請を受け付けております。

詳しいことは、役場（年金窓口）にお問い合わせください。

来年２月に月形町と姉妹町村締結決まる!!

10月18日・19日に北海道月形町の議員15人が来村され、来年２月に月潟村と姉妹町村の締結を結ぶことになりました。この締結を結ぶことで、両町村の産業・文化・教育・観光などの交流がより一層深まるものと期待しています。



公民館だより　12月の事業計画

日	曜	事業名	会場
17	火	女性体験学習	就業改善センター PM７時～
17	火	パソコン教室	就業改善センター PM７時～
18	水	パソコン教室	就業改善センター PM７時～
19	木	パソコン教室	就業改善センター PM７時～
20	金	高齢者学級	月寿荘 AM10時～
毎週	火曜	スポーツ少年団 柔道教室	西公民館 PM７時～

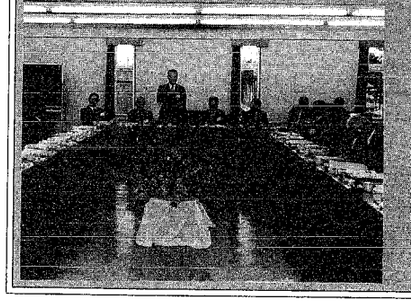
村内各機関選抜で月形町を視察

来年２月の姉妹町村締結に先立ち、10月22日・23日の日程で月形町の行政視察・研修を行ってきました。

収入役を団長として村の職員５人、農業委員会３人（事務局１人）、農業協同組合５人（事務局１人）、月潟郷土地改良区４人、村商工会４人（事務局１人）の５団体21人で参加しました。

今までは行政関係で数回の交流がありましたが、行政以外の機関では今回の視察が初めてであり、各団体ごとに資料を交換して懇談会の席上でお互いの資料を交換しての説明・質疑を行いました。

今後姉妹町村締結後は、行政機関以外の交流が活発になり、村民１人ひとりの生活が豊かになることが大事なことと思われます。



保健福祉だより　12月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	月	年末福祉慰問	一人暮らし老人及び長期療養者並びに施設等に入居している人	
4	水	機能訓練（後遺症者の集い）午前10時から	脳卒中後遺症者及びその他疾病後遺症者	月寿荘
10	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
11	水	予防接種「麻疹」午後1時30分から	生後18か月から36か月児まで	月寿荘
13	金	予防接種「三種混合」三回目 午後1時30分から	10月から継続の人及び追加者	月寿荘
17	火	乳児健診（内科及び育児学級）H３年８月１日～H３年９月30日生まれ H３年２月１日～H３年３月31日生まれ 午後1時30分から		月寿荘

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
10	火	習字・組ひも・ちぎり絵
24	火	習字・組ひも・ちぎり絵

犬・ねこ指導取り締まり日　6日　20日
引き取り日　13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

脳卒中の予防は部屋を暖めることです

日本で最も寒いはずの北海道で、脳卒中の人が少ない。どうしてなのでしょうか。

それは、暖房の方法や家の中を暖かく保つための工夫がされていて、冬を暖かく過ごすことができるからと考えられています。

また、最近では、北海道以外の寒い地方でも人口の多い都市部を中心に冬の脳卒中が減ってきています。その結果、季節による脳卒中者の数に差が少なくなってきているのです。これも、暖房設備が良くなってきたことや住宅の保温がよくなってきたことなどが影響してきていると考えられています。

つまり、人の体を暖かくすることよりも、部屋全体を充分に暖かくすることが最も大切なことになるわけです。厚着せずに暮らせるように家全体を暖めることで〝脳卒中〟を少しでも防げることにつながるのです。

歳時記

カキ

秋から冬にかけては、なべ物のおいしい季節です。材料がバラエティーに富み、栄養もたっぷりなので、健康食として人気上昇中です。なべを囲めば、なごやかな語らいも楽しめます。

なべ物の代表格の一つが、カキなべです。すき焼きやトリなべはいつでも食べられますが、カキは英語の月名でRがつかない月、つまり五月から八月の間は食べられないといわれています。この時期、つまり夏にカキを敬遠するのは、産卵期で味が落ちることと、暑いので鮮度を保ち一にくいことからきたようです。それだけに、秋はカキが好きな人にとって、待ち遠しい季節です。

しかし最近は、冷凍物があるので、カキ料理の専門店などでは、夏でもカキを食べさせています。また、東北方面などでは、天然物の夏ガキが食べられます。

カキは二枚貝の一種ですが、殻はハマグリやアサリとは異なり、二枚の深さが違います。俗にこの貝の一枚を身殻、もう一枚を蓋殻と呼んでいます。

日本一の養殖カキの産地は広島、次いで宮城が続きます。最近の日本の食卓は、輸入品がいっぱいといわれますが、カキはほとんどが国産です。

カキをはじめとしたいろいろな水産物が、秋から冬に旬を迎えます。また、秋は、農産物にとっても実りのシーズンです。

十月、十一月は「農林水産祭月間」。これは、農林水産業者の経営発展、技術改良の意欲を高め、また、農林水産業への国民の理解を深めるために、各種の行事を開催する月間です。