

21	日	火曜	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。
21	火曜			

おクローバー教室

犬の引き取り日 17日  
取り締まり日 10日・31日

日	曜	事業名	対象	会場
21	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
23	木	1歳6か月児健診 (内科及び歯科) 午後1時30分から	H2年6月1日生まれ 〜9月30日生まれまで	月寿荘
28	火	幼児歯科健診 希望者には サホライド・フ ッ素塗布有 午後1時30分から	1歳半〜4歳まで ※希望者は18日(土)まで に住民課(保健福祉 係)に申し込みくだ さい。	月寿荘
29	水	献血 受け付け 受け付け (午前10時〜12時30分 午後1時30分〜3時30分)		就業改善 センター
30	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時から	脳卒中及びその他後遺 症者	月寿荘

○事業日程

保健福祉だより

1月

家庭の健康

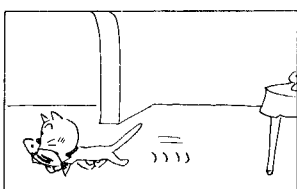
アルコールはがんの運び屋

年末年始になると、酒を飲む機会が増えてきます。アルコールというとすぐに肝臓病が思い出されますが、がんの運び屋というところをご存知ですか。

アルコールとがんの関係は、タバコとがんの関係ほど知られていません。この「アルコール」は、発がん性物質を体の組織に運ぶ役割をし、毎日お酒を飲む人は体の上部の消化器が、がんになりやすくなるなどのことです。

予防がん学研究所のデータによると、毎日お酒を飲む人(男性)の咽頭がんの発生率は、そうでない人の二・九三倍、口腔がんで二・五六倍、食道がんで二・五六倍となっています。特に、発がん性物質を含むタバコを吸いながらお酒を飲む人は、アルコールに発がんの手伝いをしると命じているようなもの。酒飲みでヘビースモーカーにとつては、まさにダブルパンチ……制限しなければ助けようのないものなのです。

さ物やか君 西村 宗



今月の献立

野菜といっしょに味の冒険旅行を

### ポテトドーナツ

今日は、のんびり日曜日  
野菜もヘンシーンノたのしいおやつ

材料(4人分)

- じゃが芋……………200g
- バター……………20g
- さとう……………60g
- 薄力粉……………200g
- ベーキングパウダー……小さじ2
- 卵……………1個
- 牛乳……………きカップ弱
- バニラエッセンス……2〜3滴
- 粉ざとう
- 揚げ油

作り方

- じゃが芋は皮ごとゆでて裏ごす。
- バター・さとうをよく混ぜ、①と②の材料をなめらかになるまで混ぜる。
- 薄力粉にベーキングパウダーを加えてふるいにかける。
- ②に③を入れ、やっまとまるくらいにこね、12個にまるめる。
- 小麦粉を軽くふった台の上で手に粉をつける。まん中に人さし指を入れてくるくる回してドーナツ型にする。
- 油を低温(約160度)に熱し、ときどき返しながらかき混ぜ、油をよく切る。
- 粉ざとうをかける。

平成3年度 年末年始の交通事故防止運動

例年この時期は、年末の終締め、新年会や新年会などによる飲酒運転の増加、さらに積雪・凍結などの交通環境の悪化などによる交通事故が多発しています。

このようことから、年末年始の交通事故防止運動が始まります。みんな一人ひとりが交通事故防止に協力してください。

1、飲酒運転の追放  
昨年同様の飲酒運転による事故は三十三件(全事故の三・一%)発生し、五人(全死者の五二%)が死亡しています。

2、スリップ事故の防止  
昨年同様のスリップ事故は七百三十四件(全事故の六八・七%)発生し、一人(全死者の五二%)が死亡しています。

3、踏み切り事故の防止  
本年十月末現在の踏切切り事故は八件発生し、一人が重傷を負っています。特に降雪期は、踏み切り内が雪のため狭くなり、すれ違いの時の脱輪や吹雪などで見通しが悪くなりますので十分な注意をしてください。

公民館だより 1月の事業計画

日	曜	事業名	会場
1	水	第12回元旦マラソン大会	中学校
19	日	村民囲碁・将棋大会	就業センター
19	日	柔道鏡開き	西公民館
21	火	女性体験教室	農環センター
24	木	高齢者学級	月寿荘
26	日	新春夢を語る 村民主張大会	農環センター

※12月20日予定の高齢者学級は、講師の都合で19日(木)に変更します。

歳時記

もちつき

その昔、東京がまだ江戸であったころ、職人たちが大八車に、かまどやせいろ、うすきね、まきなどを積んでまちを回り、もちつき歌に合わせ見振りも面白く、もちつきをした風習があったようです。「昔は正月が近づくと、もちをつくのが楽しみだったけど、いまの子はそういう楽しみを知らなくてかわいそう」などよく聞きますが、最近の子は意外にももちつきに親しんでいるようです。

幼稚園や保育園では、年末の行事としてもちつきをするところが多くあります。また、地域おこしや商店街のイベントとして、さらに、観光地の旅館や民宿でも、観光客の参加によるもちつきが盛んです。かけ声を発しながらベタンベタンとつくもちつきは、いまは出物的な存在になりました。

また、最近では、真空パックになった切りもちや丸もちを買ってくる家が多くなり、自分たちでついたもちを正月に食べることが少なくなってきました。

もちつきのスタイルが変わったように、もちにまつわる全国各地の風習も変わりました。かきもちやあらねなど、昔ながらの保存方法も、最近ではあまり行われなくなりまして、残ったもちを水に漬けて水もちにすることも、冷蔵庫の普及で忘れられました。しかし、正月を迎え、もちを食べるという風習は、変わりがないようです。

十二月は、援護を必要とする人や家庭が明るい正月を迎えられるように、歳末たすけあい運動が展開されます。みんなで協力しましょう。