

# 私たちの 汗を流さずして

「結婚って、何かメリットありますか？」と、若者に聴かれた。例えば、「あなた、最近顔色が悪いわよ。」と妻に言われる。「そうかあ？気のせいだろう。」と言いながら（ちよっと最近飲み過ぎてたからなあ）と心中思い、ひそかに夫は自粛する。妻に向かって「お前、最近いびきがひどいし呼吸が止まってるみたいだぞ。病院で診てもらったほうが良いんじゃないか？」という夫。「あなたの方がよっぽどいびき、うるさいわよ。」と夫に言い返しながら、（今度病院で診てもらおうかしら）と、ひそかに思う妻がいる。こんな風にお互いを見て色々お節介をやる関係が、夫婦というものの醍醐味です。取りあえず、若い方に言いたい。「結婚しないう、皆さん。」残念ながら、結婚した方にしかそのメリットはわかりませんから。

町長 田中一典

## 栄養士の もう一品欲しいメニュー 【なめ茸瓶の炊き込みごはん】



### 栄養価(1人分)

エネルギー 242 kcal 野菜 10g  
カルシウム 19 mg 塩分 1.1g



### ＝ 作り方 ＝

炊飯器に2合分の水を控えめに計り、人参・なめ茸瓶・小揚げを入れ、へらで混ぜてから炊飯する

### 必要な材料(6人分)

米 (2合)～といで釜に入れる  
なめ茸瓶 (小1本)～米と一緒に釜に入れる  
人参(3cm) (20g)～千切り  
小揚げ (1枚)～細かく刻む

★茶碗やお皿に盛りつけて、千切り生姜や海苔をかけても美味しくなります。

## 健康づくり・生きがいくくり 行事予定表

<7月下旬>			
日にち	時間・内容	場所	担当
15	日		
16	月		
17	火	10:00 のびのびひろば	保健センター 保健
18	水	6:30 特定健診・各がん検診 9:30 健康体操	保健センター 保健 老人福祉センター 保健
19	木	6:30 特定健診・各がん検診	保健センター 保健
20	金	6:30 特定健診・各がん検診 10:00 ほっと茶屋	保健センター 保健 わかち愛ひろば 老福
21	土		
22	日	町民登山[申込]	雨竜沼湿原 教委
23	月	10:00 ヨガ	保健センター 保健
24	火	10:00 のびのびひろば	保健センター 保健
25	水	9:30 健康体操	保健センター 保健
26	木	10:00 乳幼児健診[案内] いきいきラジオ体操(～8/4)	保健センター 保健 総合体育館前 教委
27	金	13:30 サーキットトレーニング 10:00 ほっと茶屋	保健センター 保健 わかち愛ひろば 老福
28	土	子どもの朝活[申込]	妹背牛町内 教委
29	日	子どもの朝活[申込]	妹背牛町内 教委
30	月	のびのびスイミング(～8/1)[申込]	ア・エール 教委
31	火	10:00 のびのびひろば	保健センター 保健

<8月上旬>			
日にち	時間・内容	場所	担当
1	水	9:30 健康体操	保健センター 保健
2	木	13:30 サーキットトレーニング	保健センター 保健
3	金	10:00 ほっと茶屋 10:00 わかち愛サロン	わかち愛ひろば 老福 わかち愛ひろば 老福
4	土		
5	日		
6	月	10:00 ヨガ	保健センター 保健
7	火	10:00 のびのびひろば ぼくたちわたしたち体験隊(～9日)[申込]	保健センター 保健 道民の森 教委
8	水	9:30 健康体操	保健センター 保健
9	木	10:00 子育て教室 13:30 サーキットトレーニング	保健所 保健 保健センター 保健
10	金	10:00 ほっと茶屋	わかち愛ひろば 老福
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	10:00 のびのびひろば 10:00 郷土館季節会館(～16日)	保健センター 保健 郷土館 教委

[申込]・・・事前に担当まで申込みが必要です。  
[案内]・・・対象の方には個別に案内をしています。

詳細は、担当にお問い合わせください。  
保健：保健センター 32-2411(内線 192)  
老福：老人福祉センター 32-2411(内線 710)  
教委：教育委員会 32-2525