

ちゅと... ひびいき!

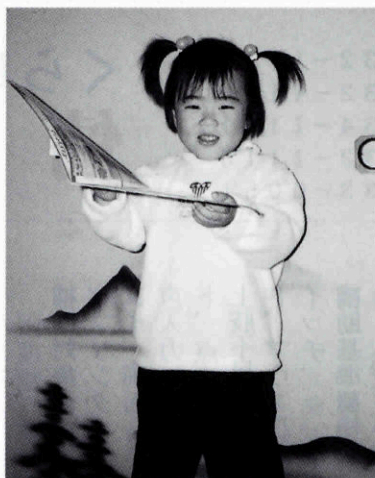
保健師タイム

わが家のアイドル

一歳六カ月児健康診査で虫歯のないお子様です！

お父さん大好きな悠葉ちゃん。でも、あまり味と

お父さんの取り合いはやめてね！(母・昌愛)



室本 悠葉ちゃん(大浦西)

平成11年8月6日生

保健ミニ知識

エイズに目をそらさないで！

12月1日は世界エイズデー

エイズは、HIVというウイルスが原因で免疫力が低下することで生じる病気の総称です。

感染は外国の話ではありません。日本では、男性の感染者が増加しています。特に感染した人の八十%が国内で感染しています。

感染と発病は違います。感染とは、体の中にHIVが住みついている状態で、症状のない時期が長いことが特徴です。発病とは、免疫力が低下し、症状(脳炎、網膜炎など)

が現れます。

HIVに感染しているかどうかは、検査を受けてみないと分かりません。感染の機会から三カ月たつてから受けて下さい。検査を受ける勇氣を自分のため、そして相手のために出して、一人で悩まず、不安や心配なときは相談してください。

※長門健康福祉センターでは、無料・匿名で検査が受けられます(予約制)。第二火曜日十三時から十四時(二月は第一火曜日) ☎2212811

味 なはなし

大根と手羽先の煮物



◆材料(4人分)

手羽先	200g(4本)
里いも	120g
大根	120g
干しいたけ	2枚
小ネギ	少々
しょうが	少々
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	少々

◆作り方

①里いもは皮をむき、塩でもみ洗いしてぬめりを取り、硬めにゆでておく。

②大根は2cmの厚さに切り、米のとぎ汁で下ゆでしておく。

③干しいたけは水で戻して1/2に切る。小ネギは小口切り、しょうがはみじん切りにする。

④鍋にしょうが、小ネギ、油を入れ炒め、手羽先を炒める。手羽先がきつね色になったら①③の材料を入れ、水をひたひたに入れ、沸騰したら砂糖、酒、しょうゆで味付けをして、煮含める。最後にみりんを入れ味を調えて器に盛る。

文 芸

油谷俳壇

冬田打つ畦木の影を日時計に
冬耕や石につまづき一ト休み
冬耕に挑む父見つ出勤す
まれに見る冬耕の人邑寂びて
孫の婚亡母の代りのバラを受く
拍手の音のつつ抜け神の留守
寒波去るまでの辛抱老の日々
枯色も粧ふ山の彩として

久永 可頼
古川 鯨生
藤田石灯子
藤永千鶴子
有田マサ子
黒瀬 静江
中川 和行
岡本 月敲

油谷短歌会



秋の雨上がりし今朝の輝きに盛りあがる如蒼
き海あり 藤岡 豊
優しげに芙蓉の花は日毎咲き小暗き庭の一つ
灯となる 市村 融子
落葉散る墓参の道にどんぐりを踏む音まじる
ひそけし秋は 光村 五枝
台風に折れ曲りたる向日葵はなお天に向き花
二つ咲く 福田よし子
夕暮れの人恋しさに独り居は茜に向かう鳥見
送る 伊村ヨシエ
夕月のかすかに照らす橋の影逝く夏惜しみて
竿まばらなり 河野ヒナ子