

10月のあゆみ

日	曜	行事内容
1日	(月)	共同募金街頭啓蒙 狂犬病予防注射（～5日）
2日	(火)	全国市長会理事会（日本都市センター）
6日	(土)	都留文科大学公開講座
7日	(日)	衆議院議員総選挙
11日	(木)	県学校図書館協議会研究大会（文化会館） 成人病総合検診事後指導（～12日）
12日	(金)	南都留農委運ソフトボール大会 家庭児童相談員研修会（県庁）
13日	(土)	都留文科大学公開講座（閉講式）
14日	(日)	郡内地区ソフトボール大会（市民グラウンド） 県下身体障害者スポーツ大会（甲府・緑ヶ丘運動場）
16日	(火)	関東市議会議長会親善野球大会（甲府）～17日） 公大協東日本事務局長会議（～17日）
17日	(水)	山梨県消防長会研修会（勝沼町）

日	曜	行事内容
18日	(木)	官公庁合同行政相談（文化会館） 広域市町村圏指定都市議会協議会（東京都）
20日	(土)	都留市戦没者秋季慰霊祭（護国神社）
21日	(日)	老人スポーツ大会（谷一小）
22日	(月)	結核健康診断（～11月9日） 福祉村見学（身障父母の会々員） 韮崎市
23日	(火)	県絹人織物産地振興協議会（大会議室） 社会保険関係（厚生年金）相談
25日	(木)	福祉のまちづくり推進協議会委員委嘱式及び推進会議（文化会館） 山梨県市議会議員合同研修会（塩山市）
26日	(金)	県防災会議（県民会館） 国民年金20周年記念大会 定例農業委員会 自然環境保全地区（御正体山）整備・監視
28日	(日)	山梨県消防団員総合訓練大会（消防学校）
29日	(月)	市議会議員福島県下行政視察（～31日）

季節のかわり

畑の作物にうっすらと霜がかかるころになると、お味がいちだんとおいしくなってきます。大根・ほうれん草・白菜など本当の味がたのしめます。

ほうれん草：熱湯でゆであげて青い色のいちだんとさえたものをたたえます。使いみちがたくさんありますから多目に保存します。

ほうれん草ののり巻：ゆでたものをよくしぼって、一枚ののりを半分にしたものに巻きます。中心に袖の細く切ったものを入れて巻き洋皿にならべ、ちいさく切って小鉢にもりつけ、かつおぶしを上からかけて醤油と酢を半はんにもりつけの中へ入れます。

ほうれん草のごまよごし：ゆであげたものを、よく火をとおしたごまをあたり鉢ですって、砂糖・醤油で味つけし鉢に盛ります。

ほうれん草のバターいため：ゆでて水切りしたほうれん草を切って、バターをたっぷり入れたフライパンでよくいため、塩胡椒で味つけて、ムニエルやフライのお付け合せにいたします。

グリーンマッシュ：じゃがいもをよくゆでて、ほうれん草と共に裏こししてひとつなべに入れて、バターをたっぷりとかしたなべでよくまぜ合せ、牛乳を少しづつ入れ、塩・胡椒で味つけをし、肉料理のつけ合せに好適ですし、栄養価もありますからちょっと手をかければ、同じ材料が目先のちがった食べものとしてたのしめます。

ほうれん草の吸物：ゆであげたものをこまかく切って玉子をといた中に入れ、白す干しを少しまぜ合せであついで吸物の中へ入れます。みどりと白と黄色のかんたん、そして美しい吸物です。この場合醤油はうす口を使い、塩と酒を入れて味つけをととのえます。

ほうれん草の揚もの：なまのままちいさく切って、玉子と水でといた衣をつけてあげます。かんたんに出来ておいしい野菜揚です。

生さけのフライ：ひと口位に切って塩・胡椒をしてフライにします。またムニエルも簡単でよいでしょう。ひと切れの生さけを塩胡椒してうどん粉をつけてバター・サラダ油半々でフライパンで焼きます。一把のほうれん草をいろいろに生かして心あたたまる生活目標を主婦の責任として考えましょう。

市民スケート教室

スケート教室に参加し、スケート技術の向上と自然に親しみながら、強い健康な身体をつくりましょう。

期日 昭和55年1月10日(木)

雨天11日(金)

会場 富士急ハイランド

参加料 大人 850円

中学生 530円

小学生 500円

幼児 250円

貸靴料 350円

※要項と申込み用紙は12月上旬に自治会長さんに送付しますので、申込みください。

都留市の気温 （前年比）

	54年10月	53年10月
最高気温	(1) 32.3℃	(3) 26.6℃
最低気温	(22) 6.5℃	(22) 3.9℃
平均気温	15.8℃	13.8℃
降水日数	1mm以上10日	1mm以上8日
降水量	412.5mm	140.5mm
平均湿度	78%	85%

都留市消防署調 ()はその日