

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
12月4日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
12月5日(火)	(受付)13:00～13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
12月11日(月)	(受付)13:00～13:20	3才児健診	保健センター
12月12日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	児童館
12月18日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
12月19日(火)	(受付)13:00～13:20	B C G 予防接種	保健センター
12月20日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
12月22日(金)	9:30～11:30	健康相談会	保健センター
	13:30～15:30	機能訓練	
12月25日(月)	10:00～13:30	元氣塾 (中1・2年対象)	保健センター
平成19年 1月5日(金)	10:00～13:30	元氣塾 (中1・2年対象)	保健センター
1月10日(水)	(受付) 9:30～ 9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
1月11日(木)	(受付)13:00～13:20	2才児歯科健診	保健センター

風邪・インフルエンザ

風邪・インフルエンザの原因の多くはウイルス感染で体内に侵入すると呼吸器に炎症をおこします。兆候があったら、早めの対処が大切です。

	かぜ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激に
熱	比較的低い	38度以上
頭痛	軽い	重い
関節痛	あっても軽い	強く痛む
潜伏期間	2～3日	1～2日



体を温め、 発汗作用で風邪を治す たらと冬野菜鍋

冬野菜には、抵抗力を高めるビタミンCやのど・鼻の粘膜を強化するビタミンAがたっぷり！

- 【1人分】
- | | |
|----------------|-------------------|
| ●たら……………70g | ●だし汁……………1と1/2カップ |
| ●ほうれん草……………30g | ●塩……………小さじ1/2 |
| ●ねぎ……………20g | ●醤油……………小さじ1/2 |
| ●しいたけ……………20g | ●酒……………小さじ1 |
| ●白菜……………75g | ●薬味 { 大根…30g |
| ●にんじん……………15g | { あさつき…5g |
| ●豆腐……………100g | { ゆず…少量 |

- 作り方
- ①たらと豆腐は一口大に切る。しいたけは半分にする。
 - ②にんじんは、3mm厚さに切り、花型で抜く。
 - ③白菜とほうれん草は沸騰湯でそれぞれ茹で、巻きすに白菜を広げほうれん草を芯にして巻き3～4cm幅に切る。ねぎは、斜めに薄く切る。
 - ④大根はすりおろし・あさつきは小口切り・ゆずは汁を絞り小鉢で合わせておく。
 - ⑤土鍋にだし汁・醤油・塩・酒を入れ煮立たせ、材料を入れやわらかく煮えたら、薬味につけながら食べる。

豆知識 風邪・インフルエンザ予防

1 帰宅時は、うがい・手洗いをする。



2 適度な湿度を保つ。

3 バランスのよい食事をとる。



4 十分な睡眠をとる。

5 抵抗力をつける。

6 人ごみに行く時にはマスクを利用する。



特に高齢者の方は流行前に、インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザにかかってしまったら

- 1 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 2 外出を控え安静にして休養をとる。
- 3 部屋の温度と湿度を保つ。



4 水分を十分に補給する。



お問い合わせ先 広野町保健センター
☎27-3040

休日当番医

12月3日(日)	馬場医院	☎27-2231(広野)
12月10日(日)	加藤医院	☎25-5013(榎葉)
12月17日(日)	双葉病院	☎32-2191(大熊)
12月23日(土)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
12月24日(日)	鈴木医院	☎31-0131(大熊)
12月29日(金)	根本医院	☎28-0300(広野)
12月30日(土)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)
12月31日(日)	水谷消化器科外科医院	☎22-3415(富岡)
1月1日(月)	高野病院	☎27-2901(広野)
1月2日(火)	この内科クリニック	☎32-1700(大熊)
1月3日(水)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
1月7日(日)	川村医院	☎22-3311(富岡)
1月8日(月)	ときクリニック	☎25-1222(榎葉)
1月14日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)

休日歯科当番医

12月3日(日)	宮嶋歯科医院	☎22-5877(富岡)
12月10日(日)	こわた歯科医院	☎35-5522(浪江)
12月17日(日)	木村歯科医院	☎22-2600(富岡)
12月23日(土)	泉田歯科医院	☎34-4832(浪江)
12月24日(日)	石井歯科医院	☎22-5801(富岡)
12月31日(日)	豊嶋歯科医院	☎35-3040(浪江)
1月1日(月)	掛田歯科医院	☎31-1210(大熊)
1月2日(火)	山形歯科	☎34-4315(浪江)
1月3日(水)	蒲生歯科医院	☎25-2061(榎葉)
1月7日(日)	佐藤歯科医院	☎33-4567(双葉)
1月8日(月)	今村歯科医院	☎22-5725(富岡)
1月14日(日)	川崎歯科医院	☎33-2047(双葉)

水道修理当番店 広野営業所 ☎28-0911

12月1日～3日	尙吉田鉄工所	☎27-3241
12月4日～10日	尙山忠設備工業	☎27-3311
12月11日～17日	北陽管工(尙)	☎27-3419
12月18日～24日	尙吉田鉄工所	☎27-3241
12月25日～28日	尙山忠設備工業	☎27-3311
12月29日～30日	北陽管工(尙)	☎27-3419
12月31日	尙吉田鉄工所	☎27-3241
平成19年1月1日	尙山忠設備工業	☎27-3311
1月2日	北陽管工(尙)	☎27-3419
1月3日	尙吉田鉄工所	☎27-3241
1月4日～7日	尙山忠設備工業	☎27-3311
1月8日～14日	北陽管工(尙)	☎27-3419

暮らしの情報

12月が納期の町税は
 ■町県民税(4期)
 ■国民健康保険税(6期)
 納期限 12月26日(火)
 納期内の納税に心がけてください。

●町のすがた●

世帯数 1,830世帯
 総人口 5,595人
 (男) 2,767人
 (女) 2,828人

●人のうごき●

転入 6人
 転出 13人
 出生 2人
 死亡 7人

平成18年10月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前 親 住所
 高木 駿 弥 伸 弥 上浅見川
 (出生届出は14日以内に)【10月16日～11月15日】



おくやみ申し上げます

名前 享年 住所
 古口 ツネノ 91歳 折木
 根本 ツル子 94歳 折木
 阿部 美恵子 68歳 広洋台
 鈴木 實 89歳 折木
 中川 善次郎 88歳 下北迫
 大和田 三男 79歳 上北迫
 (死亡届出は7日以内に)【10月16日～11月15日】

ジョジョアの ワンポイント 英会話



Can you help me? (キャンユヘルプミー)
 「手伝ってくれる？」こんなふうになにかをたのまれたら、笑顔でこういしましょう。



もちろん!
 Sure!
 シュア

★これに似た表現に、Of course!(オフコース)というものもあります。たんにYes.でなく、これらの表現がスムーズに使えると、とってもかっこいいです。