

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
11月6日(月)	10:00~11:30	なかよしランド心の相談会	保健センター
11月7日(火)	(受付)13:00~13:20	10~12ヶ月健診	保健センター
11月14日(火)	(受付)8:00~10:00	追加検診	保健センター
11月20日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
11月21日(火)	9:30~11:30	げんキッズ	保育所
11月24日(金)	(受付)13:00~13:20	3~4ヶ月児健診	保健センター
11月29日(水)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
11月30日(木)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
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

糖尿病とは

インスリンの作用不足によって、血液中のブドウ糖が増え過ぎた状態

【自覚症状】

- ・のどが乾く・尿量や回数が多い
- ・体重が減る など

【放っておくと】

- ・動脈硬化症・白内障・網膜症
- ・腎症・神経障害 の合併症がでてきます



大豆は糖尿病の予防に効果大

いり豆腐

(1人分)

- 材料**
- 木綿豆腐……105g
 - 油……小さじ1と1/4
 - にんじん……10g
 - しょうゆ……小さじ1と1/2
 - 戻ししいたけ……10g
 - 砂糖……小さじ1
 - ねぎ……2g
 - 酒……小さじ1/2
 - しめじ……10g
 - あさつき……少量

- 作り方**
- ①豆腐は3分ゆで、布巾に包んで水気を絞る。
 - ②にんじん・ねぎ・しいたけは千切りにししめじは石づきを取り、小房に分ける。
 - ③油を熱して、②、①の順に炒め、しょうゆ、砂糖、酒を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
 - ④器に盛り、あさつきを散らす。

豆知識

糖尿病を防ぐ食生活のポイント

- 1 朝食は抜かず、3度の食事は規則正しく食べる。間食はしない。



- 2 腹八分目で食べすぎない。

- 3 野菜を1日350g、たっぷり取る。



- 4 塩分は1日10g以下にし、動物性のたんぱく質・脂質はとりすぎない。



- 5 軽い運動・ウォーキングを20分以上する。



- 6 主食・主菜・副菜の3つの皿を揃える。



- 7 砂糖の摂取は控える。

- 8 お酒は控えめに週に2日は休肝日を!

食事制限のある方については主治医の指示に従ってください

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

11月が納期の町税は

- 固定資産税(4期)
 - 国民健康保険税(5期)
- 納期限 11月30日(木)
納期内の納税に心がけてください。

●町のすがた●

世帯数 1,831世帯
総人口 5,607人
(男) 2,771人
(女) 2,836人

●人のうごき●

転入 9人
転出 9人
出生 3人
死亡 5人

平成18年9月30日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
塚越晴登	明德	下北迫
根本侑菜	功	上浅見川

(出生届出は14日以内に)【9月16日~10月15日】



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
松田勝雄	62歳	下浅見川
榎本良江	79歳	下浅見川
鈴木マツエ	81歳	折木
小野浩郎	85歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に)【9月16日~10月15日】



おめでとうお幸せに

根本貴史	折木
横山記代子	

【9月16日~10月15日】

暮らしの情報

●休日当番医●

11月3日(金)	高野病院	☎27-2901(広野)
11月5日(日)	この内科クリニック	☎32-1700(大熊)
11月12日(日)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
11月19日(日)	川村医院	☎22-3311(富岡)
11月23日(木)	ときクリニック	☎25-1222(楢葉)
11月26日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
12月3日(日)	馬場医院	☎27-2231(広野)

●休日歯科当番医●

11月3日(金)	新妻歯科医院	☎32-7856(大熊)
11月5日(日)	柚原歯科医院	☎35-5381(浪江)
11月12日(日)	すずき歯科医院	☎27-4100(広野)
11月19日(日)	川崎歯科医院	☎33-2047(双葉)
11月23日(木)	穴田歯科医院	☎22-3522(富岡)
11月26日(日)	泉田歯科医院	☎34-4832(浪江)
12月3日(日)	宮嶋歯科医院	☎22-5877(富岡)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

11月2日~5日	北陽管工(株)	☎27-3419
11月6日~12日	(株)吉田鉄工所	☎27-3241
11月13日~19日	(株)山忠設備工業	☎27-3311
11月20日~26日	北陽管工(株)	☎27-3419
11月27日~12月3日	(株)吉田鉄工所	☎27-3241

ジョシユのワンポイント英会話



人間の体の70%は水なんだそうですね。ビックリです。だんだん暑くなってきたから、すぐに水が飲みたくなるね。そんなときの一言です。



のどが渴いた
I'm thirsty.
アイム サースティ

★「お腹がへった」はI am hungry. (アイアムハングリイ) だったよね。水が欲しいときはGive me a glass of water. (ギヴミーアグラスオヴワラ) と言います。