

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
9月4日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
9月5日(火)	(受付)13:00~13:20	1才6ヶ月健診	保健センター
9月6日(水)	13:30~15:00	親子わくわく教室	保健センター
9月11日(月)	(受付)13:00~13:20	3才児健診	保健センター
9月13日(水)	13:30~15:00	親子わくわく教室	保健センター
9月19日(火)	10:00~11:30	わくわく教室	保健センター
9月20日(水)	9:30~11:30	健康相談会	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	
9月21日(木)	9:30~11:30	げんキッズ	保健センター
9月22日(金)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
9月25日(月)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	東下地区集会所
	(受付)10:45~11:00		亀ヶ崎地区集会所
	(受付)13:30~13:45		正木内地区集会所
9月26日(火)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	館地区集会所
	(受付)10:45~11:00		南沢地区集会所
	(受付)13:30~13:45		長畑地区集会所
9月27日(水)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	小松地区集会所
	(受付)10:45~11:00		桜田地区集会所
9月29日(金)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	広洋台地区集会所
	(受付)10:45~11:00		下北迫地区集会所
10月2日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)9:00~9:15	事後指導会	浅見生活改善センター
	(受付)10:45~11:00		苗代替地区集会所
10月4日(水)	(受付)13:30~13:45	事後指導会	築地地区集会所
	(受付)9:00~9:15		二本栢地区集会所
	(受付)10:45~11:00		上北迫地区集会所
10月5日(木)	(受付)13:00~13:20	2才児歯科健診	保健センター
	(受付)9:30~9:45		簗平地区集会所
10月6日(金)	(受付)13:30~13:45	事後指導会	田の神地区集会所
	9:00~12:00		献血
10月10日(火)	13:30~16:30		広野火力
10月11日(水)	(受付)9:30~9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
10月12日(木)	10:00~11:30	健康噛むカム学習会	保健センター

ガンを予防するメニュー

豊富なβ-カロテン・ビタミンC + ビタミンE・たんぱく質



おかひじきの白あえ

- 材料**
- おかひじき……50g
 - しょうゆ……小さじ1/3
 - 豆腐……1/5丁
 - 炒りごま……小さじ1と1/3
 - 塩……少量
 - 砂糖……小さじ1/2
 - だし汁……少量

- 作り方**
- ①おかひじきは、たっぷりの沸騰湯で2分ほどゆでザルに広げて冷まし、しょうゆをかけておく。
 - ②豆腐は1分位ゆで、ふきんに包んで水気を絞る。
 - ③炒りごまはすり鉢ですり、豆腐を加えてすり混ぜ砂糖・塩を加え、ポツリするまでだし汁を加える。
 - ④おかひじきの水気を絞り、③に混ぜる。

豆知識

がんになりにくい生活



要は健康に留意し、いつまでも若々しい体を保とうとすることです

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べものから適量のビタミンと繊維質を多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 8 焦げた部分は避ける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 からだを清潔に

早期発見、早期治療

早期発見のためには、検診や定期検査を受けることが大切です。検診の結果、精密検査が必要となった方は早目に、医療機関を受診してください。

お問い合わせ先 **広野町保健センター**
☎27-3040

9月が納期の町税は

- 固定資産税(3期)
 - 国民健康保険税(3期)
- 納期限 10月2日(月)
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 5,608人
(男) 2,775人
(女) 2,833人

●人のうごき●

転入 12人
転出 7人
出生 4人
死亡 1人

平成18年7月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
根本 藍	敏法	上北迫
中島 空音	徹	広洋台

(出生届出は14日以内に)【7月16日~8月15日】



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
新妻 きみ	85歳	折木
鯨岡 政由	83歳	下浅見川
遠藤 政雄	83歳	折木

(死亡届出は7日以内に)【7月16日~8月15日】

暮らしの情報

●休日当番医●

9月3日(日)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
9月10日(日)	川村 医院	☎22-3311(富岡)
9月17日(日)	ときクリニック	☎25-1222(榎葉)
9月18日(月)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
9月23日(土)	馬場 医院	☎27-2231(広野)
9月24日(日)	加藤 医院	☎25-5013(榎葉)
10月1日(日)	双葉病院	☎32-2191(大熊)
10月8日(日)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
10月9日(月)	鈴木 医院	☎31-0131(大熊)

●休日歯科当番医●

9月3日(日)	掛田 歯科医院	☎31-1210(大熊)
9月10日(日)	佐藤 歯科医院	☎33-4567(双葉)
9月17日(日)	新妻 歯科医院	☎27-4020(広野)
9月18日(月)	とみざわ歯科医院	☎33-4929(双葉)
9月23日(土)	木村 歯科医院	☎22-2600(富岡)
9月24日(日)	こわた歯科医院	☎35-5522(浪江)
10月1日(日)	石井 歯科医院	☎22-5801(富岡)
10月8日(日)	山村デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)
10月9日(月)	常盤 歯科医院	☎32-2038(大熊)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

9月1日~3日	北陽管工(有)	☎27-3419
9月4日~10日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
9月11日~17日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
9月18日~24日	北陽管工(有)	☎27-3419
9月25日~10月1日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
10月2日~8日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
10月9日	北陽管工(有)	☎27-3419



ジョシユアのワンポイント英会話

調子はどう?

How's it going? ハウス イッ ゴウイン



★親しい友達同士で使う気軽な表現です。調子がよければ、「Good!」(グッドゥ!)と元気よく答えよう。英語の中には相手の様子をたずねる表現がたくさんあります。日本語ではわざわざ言葉にしないことでも英語では言葉に出してたずねます。どんな小さなことでも「言葉を交わす」、これがコミュニケーションの基本なんです。