

暮らしの 情報

● 休日当番医 ●

8月6日(日)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)
8月13日(日)	水谷消化器科外科 院	☎22-3415(富岡)
8月20日(日)	高野病院	☎27-2901(広野)
8月27日(日)	この内科クリ ニ ッ ク	☎32-1700(大熊)
9月3日(日)	とみおか整形外科 クリニッ ク	☎21-1330(富岡)

● 休日歯科当番医 ●

8月6日(日)	佐山歯科医院	☎32-5578(大熊)
8月13日(日)	栗山歯科医院	☎35-3216(浪江)
8月20日(日)	今村歯科医院	☎22-5725(富岡)
8月27日(日)	豊嶋歯科医院	☎35-3040(浪江)
9月3日(日)	掛田歯科医院	31-1210(大熊)

● 水道修理当番店 ● 広野営業所 ☎28-0911

8月4日～6日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
8月7日～13日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
8月14日～15日	北陽管工(有)	☎27-3419
8月16日～20日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
8月21日～27日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
8月28日～ 9月3日	北陽管工(有)	☎27-3419

8月が納期の町税は
 ■ 町 県 民 税 (2期)
 ■ 国民健康保険税 (2期)
 納期限 8月31日(木)
 納期内の納税に心がけてください。

● 町のすがた ●		● 人のうごき ●	
世帯数	1,828世帯	転入	10人
総人口	5,601人	転出	14人
(男)	2,773人	出生	3人
(女)	2,828人	死亡	1人
平成18年6月30日現在			

● こんにちは赤ちゃん ●

名 前	親	住 所
松 本 光 由	強	下北迫
松 本 珠 夏	房 幸	下北迫

(出生届出は14日以内に) [6月16日～7月15日]

● おくやみ申し上げます ●

名 前	享年	住 所
渡 邊 カメノ	87歳	折 木

(死亡届出は7日以内に) [6月16日～7月15日]

● おめでとうお幸せに ●

根 本 孝 志	上浅見川
吉 崎 志 津 江	
伊 藤 正 広	上浅見川
齊 藤 真 由 美	
志 賀 裕 一	下浅見川
西 本 明 菜	

[6月16日～7月15日]

豆 知 識 休養について 生活チェック

- 家に仕事を持ち帰ることがある
- 飲んで深夜に帰宅することが多い
- 入浴はカラスの行水である
- 寝る直前に食事をすることがある
- 就寝時間はまちまちで、24時すぎになる
- ふとんや枕、寝巻きには無頓着だ
- 休日は昼頃まで寝ていることが多い
- 休日は家にもっていることが多い
- 夢中になっている趣味はない
- 運動らしい運動はしていない

チェックした数	
0～3個	4～7個
規則正しい生活で休養がとれています。朝の目覚めもすっきり。このスタイルを崩さないように。	ちょっと疲れていませんか。食事・就寝時間など生活リズムを改善して、快適な睡眠をめざしましょう。
8～10個	
心身ともに、かなり疲労が蓄積しています。少しまとまった休養をとり、リフレッシュして、生活を見直しましょう。かかりつけ医に相談するのもいいでしょう。	

快適睡眠のためのポイント

- 自分に合った睡眠時間をとる。
- 就寝 60 分前の、ぬるめ (36～39℃) の入浴でリラックス。寝つきが良くなります。
- アルコールに頼らない。
- 早寝早起き。目が覚めたら日光を取り入れる。
- 朝食は必ず摂り、日中適度な運動をしましょう。
- 昼寝をするなら午後 3 時前の 20～30 分間。
- 音楽鑑賞や読書、ストレッチ体操でリラックス。
- 睡眠障害は専門家に相談しましょう。

くっすり休める寝具とは…

まくら 高さは 7～8cm くらい、硬からず、やわらかからず肩幅くらいの大きさで、通気性の良いもの。

ふとん 適度な硬さのふとんが良い。ふかふかのふとんは、からだか沈み込んで寝返りがうちににくく、眠りを浅くする。

干 す 5 時間くらい干すと紫外線でふとんの中の細菌は死滅。干したあと、掃除機をかければダニ退治になります。

お問い合わせ先 **広野町保健センター**
 ☎27-3040

健康カレンダー

月 日	時 間	事業名	場 所
8月7日(月)	10:00～11:30	なかよしランド 心の相談会	保健センター
8月8日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	幼稚園
	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
8月9日(水)	10:00～13:30	はつらつ寺子屋	保健センター
8月18日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
8月21日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	10:00～13:30	親子わくわく教室	保健センター
8月22日(火)	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター
8月23日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
8月25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	保健センター
8月30日(水)	13:30～15:00	親子わくわく教室	保健センター
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

快眠で身も心もすこやかに

睡眠は仕事などで消耗したエネルギーを回復させ明日に備えてからだも脳もリフレッシュする、たいへん重要な時間です。生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。



**不眠解消
イライラ防止メニュー**

**ひじきとピーマンの
和風サラダ**

- 材 料**
- ひじき(乾)……5g
 - 赤ピーマン……10g
 - ピーマン……10g
 - セロリ……15g
 - 酢……大さじ 1/2
 - しょうゆ……小さじ 2/3
 - だし汁……大さじ 1/2
 - サラダ油……小さじ 1/2

- 作 り 方**
- ①ひじきは水につけてもどし、砂をおとすように水気を切り沸騰湯に入れて 5 分ゆで、水気を切り、冷ます。
 - ②ピーマンは種を除いて細く切り、沸騰湯でさっと茹でる。
 - ③セロリは千切りにする。
 - ④サラダ油、酢、しょうゆ、だし汁を混ぜ、ひじき、ピーマン、セロリをあえる。

心も元気になるグルメになろう

- ビタミン B1……疲労回復効果があります。
豚肉・うなぎ・玄米・納豆
- ビタミン C……からだの抵抗力を高めます。
ピーマン・プロッコリー・キウイフルーツ
- カルシウム……ストレスによる神経の興奮を鎮めます。
小魚・海藻類・牛乳・乳製品

広野町住宅用太陽光発電システム設置費補助事業のご案内

町では、地球温暖化防止の観点から、非化石エネルギーの利用拡大を目指し、住宅用太陽光発電システムをこれから設置する方に対して予算の範囲内において補助金を交付します。

◆ 補助金の内容
 出力 1kW 当たり
 30,000円
 (最高 4kW まで)

■ 補助金の交付を受けるためには申請等の手続きが必要となり、詳しくは左記までお問い合わせください。

太陽光発電システムを設置している住宅

総務課企画グループ
 ☎27-12114 (直通)