

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
7月10日(月)	(受付) 9:30~9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
7月11日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月14日(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
7月18日(火)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
7月19日(水)	10:00~11:30	わくわく教室	保健センター
7月20日(木)	13:30~15:30	げんキッズ	保健センター
7月24日(月)	10:00~13:30	親子わくわく教室	保健センター
7月25日(火)	10:00~13:30	はつらつ寺子屋	保健センター
	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月26日(水)	(受付) 8:00~10:00	総合検診	保健センター
7月27日(木)			
7月28日(金)			
7月30日(日)			
7月31日(月)			
8月1日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
8月2日(水)	10:00~11:30	親子わくわく教室	保健センター
8月3日(木)	(受付) 13:00~13:20	10~12カ月児健診	保健センター
8月7日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
		心の相談会	
8月8日(火)	9:30~11:30	げんキッズ	幼稚園
	10:00~12:00	アクアピクス教室	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

歯と口の健康

わたしたちが生きていくための栄養は口から入り、歯によってかみ砕き、体内に送り込まれます。歯みがきと歯の検診をして大切な歯・口を守りましょう。

栄養バランスのとれた食生活を送り、意識してカルシウムを摂るようにしましょう。

カルシウム 歯や骨の形成に欠かせない主成分。

たんぱく質 歯の土台を形成する。

ビタミンA 歯ぐきの粘膜を強くし、エナメル質形成を助ける。

ビタミンC 歯の象牙質の土台形成をサポートする。

ビタミンD カルシウムの吸収率を高める。



カルシウムをじょうずにとるバランス料理

刻み昆布とにんじんの生姜漬

- 材料(1人分) (合わせ調味料)
- 刻み昆布(乾)…10g
 - にんじん…20g
 - しょうが…5g
 - 酒・みりん…各小さじ2
 - しょうゆ…小さじ1
 - ごんぶのもと汁…小さじ2

- 作り方
- ①ごんぶは水につけ(10分位)もどす。
 - ②にんじん、生姜は千切りにする。
 - ③①と②と合わせ調味料を混ぜ、30分漬ける。

豆知識

しっかり噛んで生活習慣病を予防

1. 脳を刺激し、老化防止・集中力を高める。
2. 成長期には顎の発達を促進し、歯並びを良くする。
3. 唾液が多くなることで、口の中の細菌が増えるのを防ぎ、虫歯や歯周病を防ぐ。
4. 唾液が多くなることで肥満やガンを予防する。

★あなたの歯ぐきはだいじょうぶ? チェック

- あまりていねいに歯みがきしていない。
- 冷たいものや熱いものがしみる。
- くちで呼吸をするくせがあり、よく口の中が乾く。
- 3ヶ月以上歯ブラシをかえていない。
- 両親ともに虫歯が多い。
- 食べものがよく歯にはさまる。
- よくかまないで食べる。
- たばこを吸う。
- 妊娠している。
- 硬いものがかめない、またはかむと痛い。
- (大人)以前より歯が長くなった。
- (子供)乳歯である、または生えたばかりだ。
- ストレス・過労などで疲れ気味。
- 歯ぐきしりや歯を食いしばるくせがある。
- 糖尿病である。

! チェックの数が多いほど虫歯や歯周病になる危険性が高くなります。歯を守るために生活習慣改善に、努めましょう。

大人も子供も、定期的に歯の検診を

虫歯・歯周病を最小限に食い止めるために、定期的な検診を、受けましょう。

歯科検診のメリット

病気の早期発見・早期治療

OK

歯石の除去、歯周ポケットの清掃

スッキリ

病気予防のためのブラッシング指導

大人は半年に1回、子供は3~4ヶ月に1回をめやすに、歯科検診を受けましょう。

町では総合検診に併せ歯科検診を実施していますので、この機会に受診しましょう。

★1日3回、毎食後3分以内に3分以上歯みがきをしましょう。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

7月が納期の町税は

- 固定資産税(2期)
 - 国民健康保険税(1期)
- 納期限 7月31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 1,826世帯
総人口 5,598人
(男) 2,769人
(女) 2,829人

●人のうごき●

転入 10人
転出 12人
出生 5人
死亡 4人

平成18年5月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
高原 圭吾	伸次	下北迫
根本 陽葵	雄司	折木
田 仲穂乃花	一久	折木
作山 実希	悟	下北迫
作山 未華	悟	下北迫
大和田 侑誠	謙	上浅見川
齊藤 絢花	敬幸	下北迫
大越 佑哉	伸哉	下北迫

(出生届出は14日以内に)【5月16日~6月15日】



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
猪狩 清	88歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に)【5月16日~6月15日】

くらしの 情報

●休日当番医●

7月9日(日)	加藤 医院	☎25-5013(榎葉)
7月16日(日)	双葉 病院	☎32-2191(大熊)
7月17日(月)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
7月23日(日)	鈴木 医院	☎31-0131(大熊)
7月30日(日)	根本 医院	☎28-0300(広野)
8月6日(日)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)

●休日歯科当番医●

7月9日(日)	泉田 歯科医院	☎34-4832(浪江)
7月16日(日)	宮嶋 歯科医院	☎22-5877(富岡)
7月17日(月)	石井 歯科医院	☎22-5801(富岡)
7月23日(日)	穴田 歯科医院	☎22-3522(富岡)
7月30日(日)	川崎 歯科医院	☎33-2047(双葉)
8月6日(日)	佐山 歯科医院	☎32-5578(大熊)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

7月7日~9日	北陽管工 尙	☎27-3419
7月10日~16日	尙吉田 鉄工所	☎27-3241
7月17日~23日	尙山忠 設備工業	☎27-3311
7月24日~30日	北陽管工 尙	☎27-3419
7月31日~8月6日	尙吉田 鉄工所	☎27-3241

エミリーのポイント英会話



「ねえ、ほら、こっち来てよ!」と友だちを呼ぶときは、手のひらを上に向けて手招きをしながらこの一言。



こっち来て! Come here! カム ヒア

★日本人は「来て」というときのジェスチャーで、手のひらを下向きにして手招きをするけど、これは欧米の人には「あっちへ行け」という意味になってしまうから気をつけてね。