

### 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
6月5日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)13:00~13:20	3才児健診	保健センター
6月6日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
6月8日(木)	(受付)13:00~13:20	BCG 予防接種	保健センター
6月9日(金)	10:00~11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
6月13日(火)	9:30~10:30	健康相談	苗代替地区集会所
	10:45~11:45		広洋台地区集会所
	13:30~14:30		田の神地区集会所
	10:00~12:00		アクアピクス教室
6月15日(木)	9:30~11:30	げんキッズ	児童館
6月16日(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
6月19日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
6月20日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
6月22日(木)	9:00~12:00	献血	広野町役場前
	13:30~16:30		広野火力
6月23日(金)	9:30~11:00	健康相談会	籌平地区集会所
	13:30~14:30		二本柵地区集会所
6月27日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
6月28日(水)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
7月3日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
7月4日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月6日(木)	(受付)13:00~13:20	2才児歯科健診	保健センター
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

### 食中毒の多い季節です

高温多湿の日本の夏は、食中毒の繁殖に絶好のシーズン。5~10月が食中毒のピークです。また、カキなど二枚貝によるノロウイルスは、冬がピークとなります。食品の衛生管理は1年中、気を抜かないことが大切です。



### 殺菌効果のあるお酢のメニュー

#### みょうがごはん

- 材料
- ごはん…165g
  - 梅酢…少々
  - みょうが…15g
  - 塩…少々
  - しょうが…少々

#### 作り方

- ①みょうがは縦半分に切り、沸騰したお湯で、さっと茹でる。
  - ②①を梅酢に漬ける。
  - ③1時間漬けた②と、しょうがを千切りにする。
  - ④熱いご飯に、汁気を切ったみょうが、しょうが、塩を混ぜる。
- ※魚料理の和え物でも、お酢を下味に使うと効果的です。

### 豆知識

## 食中毒を防ぐ6つのチェック!

**1 素材は新鮮ですか?**  
 食品は新鮮なうちに保存し、必要な分だけ買う。

**2 正しく保存していますか?**  
 冷蔵・冷凍が必要なものは、すぐに保存する。肉や魚は別々のビニール袋に入れ他の食品に、ふれないようにする。ひび割れ卵は捨て、野菜の泥は十分に落とす。

**3 手を洗いましたか?**  
 帰宅後・調理前・食事前には必ず石けんで、手を洗う。

**4 キッチンが清潔ですか?**  
 まな板は、野菜用と肉魚用の二つを準備し、調理器具は汚れを落としてから消毒する。

**5 よく洗って加熱していますか?**  
 レトルト食品や冷凍食品でもよく加熱し、温め直しも沸騰するまで十分加熱する。

**6 食品を放置していませんか?**  
 0-157などは、室内に15~20分間放置すると菌が2倍に増えます。放置された食品は、思いきって捨てましょう。

### 冷凍しても食中毒は生きている

冷蔵庫で保存すると食中毒菌の増えるスピードが遅くなり、冷凍庫では活動をストップ。しかし、菌が死んだわけではありません。

★冷蔵庫を過信しない。



### 食中毒かな?とおもったら

吐き気・下痢・発熱・唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いあり! 同じ食事をした人に同様の症状があれば、もっと可能性が高くなります。くれぐれも、自己判断せず、すみやかに医療機関に受診することが、大切です。

お問い合わせ先 **広野町保健センター**  
 ☎27-3040

6月が納期の町税は  
**■町県民税(1期)**  
 納期限 6月30日(金)  
 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	1,822世帯	転入	33人
総人口	5,599人	転出	31人
(男)	2,768人	出生	4人
(女)	2,831人	死亡	3人

平成18年4月30日現在

### こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
谷平 はるか	修	新町
谷平 さくら	修	新町

(出生届出は14日以内に)【4月16日~5月15日】

### おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
黒田 シマ	94歳	北沢
新妻 秀雄	64歳	東下
坂本 一夫	46歳	南沢

(死亡届出は7日以内に)【4月16日~5月15日】

### おめでとうお幸せに

齊藤 寿映	南山
佐藤 愛子	南山

【4月16日~5月15日】

# 暮らしの情報

### 休日当番医

6月4日(日)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
6月11日(日)	川村 医院	☎22-3311(富岡)
6月18日(日)	ときクリニック	☎25-1222(榎葉)
6月25日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
7月2日(日)	馬場 医院	☎27-2231(広野)
7月9日(日)	加藤 医院	☎25-5013(榎葉)

### 休日歯科当番医

6月4日(日)	蒲生 歯科医院	☎25-2061(榎葉)
6月11日(日)	山村 デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)
6月18日(日)	常盤 歯科医院	☎32-2038(大熊)
6月25日(日)	柚原 歯科医院	☎35-5381(浪江)
7月2日(日)	新妻 歯科医院	☎32-7856(大熊)
7月9日(日)	泉田 歯科医院	☎34-4832(浪江)

### 水道修理当番店

6月2日~4日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
6月5日~11日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
6月12日~18日	北陽管工(㈱)	☎27-3419
6月19日~25日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
6月26日~7月2日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
7月3日~9日	北陽管工(㈱)	☎27-3419

### エミリーのポイント英会話



今月はロマンティックな表現です。はずかしくてこんな言葉が言えないよーっなんて言わずに使ってみてね。

恋をしています  
**I'm in love.**  
 アイム イン ラヴ

★誰かに恋をしている時の気分って、何も食べていなくても何だか幸せな気持ちでおなかがいっぱい感じます。みなさんはそんな気分になったことはあるかな? 恋愛に関する表現をもう一つ。「君に夢中なんだ!」と言いたい時には、I'm crazy about you! (アイム・クレイジー・アバウト・ユー)です。こんなこと言われてみたいですね。

