

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
5月15日(月)	10:00~11:30	心の相談会	保健センター
	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
5月16日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
	9:30~10:30	健康相談	長畑地区集会所
10:45~11:45	小松地区集会所		
5月17日(水)	13:30~14:30	健康相談	浜田地区集会所
	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
5月22日(月)	9:30~11:30	健康相談	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
5月23日(火)	9:30~11:30	げんキッズ	児童館
	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
5月26日(金)	(受付)13:00~13:20	3~4ヵ月児健診	保健センター
5月29日(月)	(受付)9:00~10:30	子宮がん検診	保健センター
5月30日(火)	10:00~12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
	9:30~10:30	健康相談	築地地区集会所
10:45~11:45	下北迫地区集会所		
5月31日(水)	13:30~14:30	健康相談	上北迫地区集会所
	(受付)13:00~13:20	1才6ヵ月児健診	保健センター
6月1日(木)	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
6月15日(木)	10:00~12:00	アクアピクス	Jヴィレッジ
	9:30~11:30	げんキッズ	児童館

＊喫煙者には、ビタミンA・C、カロチンの豊富な緑黄色野菜+ビタミンE豊富な種実類がおすすめです。

ほうれん草のくるみあえ



材料と作り方(2人分)

- ほうれん草 1/3束は色よくゆで、水にさらし絞る。
- ①にしょうゆ大さじ1/4、だし汁大さじ1/2ふって絞り、長さ4~5cmに切る。
- クルミをすりつぶす。そこへカッターチーズ大さじ2を加えてすり混ぜ、砂糖、みりん、だし汁各小さじ1/2で調味する。
- りんご 1/4個は薄切りにする。
- ②のほうれん草、④のりんごを、③のあえごろもであえる。

＊クルミがなければ、ごまでも同様の効果を得られます。食べなれた副菜ですが、栄養的には光るものがあります。

豆知識 たばこにサヨナラを!

200種類もの有害物質を含むたばこ。そのうち60種類は発がん物質といわれているものです。

がんは日本人の死因トップ。まず3日、禁煙してみましょ。体内からニコチンが消えていく2~3日目の辛さを乗り越えると、のどのイガイガがとれてきます。

ファガストロームたばこ依存度テスト

ファガストローム博士の発見した、たばこ依存度評価(1991)です。下表1~6の質問の答の得点を合計すると依存度が評価できます。

質問	回答	得点
起床後何分で最初の喫煙をしますか?	5分以内	3
	6~30分	2
	31~60分	1
	61分以後	0
喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか?	はい	1
	いいえ	0
1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか?	朝、最初の1本	1
	その他	0
1日に何本吸いますか?	31本以上	3
	21~30本	2
	11~20本	1
	10本以下	0
他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか?	はい	1
	いいえ	0
ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか?	はい	1
	いいえ	0

あなたの合計点数	0~3点	4~6点	7~10点
点	依存度低い	依存度普通	依存度高い

禁煙おもしろアイデア!

- たばこ、灰皿、ライターなど喫煙用具はいっさい捨てる。
- 吸いたくなったら10分間我慢する。
- 散歩やスポーツでイライラを解消する。
- ガムや喫煙パイプなどの代用品で口寂しさをまぎらわせる。
- 日記やカレンダーで喫煙した日を記録する。
- 吸ったつもりで喫煙貯金を始める。
- 当面酒席にはでない。
- みずから進んで喫煙車に乗る。
- 部屋に禁煙宣言を書いた紙を貼る。
- 禁煙仲間、パートナーをつくる。

5月が納期の町税は
■固定資産税(1期)
納期限 5月31日(水)
納期内の納税に心がけてください。

●町のすがた●

世帯数 1,810世帯
総人口 5,594人
(男) 2,755人
(女) 2,839人

●人のうごき●

転入 15人
転出 43人
出生 4人
死亡 7人

平成18年3月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
吉田 ゆきな	竜也	火の口
島村 晃登	充	苗代替
日下 大地	伊佐夫	新町

(出生届出は14日以内に)【3月16日~4月15日】



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
鈴木 ヨシエ	72歳	蛇木
新妻 榮吉	88歳	亀ヶ崎
小柳 貞子	79歳	西平山

(死亡届出は7日以内に)【3月16日~4月15日】

暮らしの情報

●休日当番医●

5月14日(日)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)
5月21日(日)	高野病院	☎27-2901(広野)
5月28日(日)	こんの内科クリニック	☎32-1700(大熊)
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)

●休日歯科当番医●

5月14日(日)	とみざわ歯科医院	☎33-4929(双葉)
5月21日(日)	新妻歯科医院	☎27-4020(広野)
5月28日(日)	山形歯科	☎34-4315(浪江)
6月4日(日)	蒲生歯科医院	☎25-2061(楮葉)
5月11日(日)	山村デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

5月12日~14日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
5月15日~21日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
5月22日~28日	北陽管工(株)	☎27-3419
5月29日~6月4日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
6月5日~11日	㈱山忠設備工業	☎27-3311

エミリーのポイント英会話



大丈夫 Are you all right?

あらら、なんだか具合が悪そうだなあ...
そんな人にかけてあげたい、こんな一言。



★同じ意味で、Are you OK? (アーユー オウケイ) という言い方もあります。具合が悪いときには、「頭が痛い」
I have a headache.
(アイ ハヴァ ヘッデイク)
「おなかが痛い」
I have a stomachache.
(アイ ハヴァ スタマツケイク)
「疲れている」
I'm tired.
(アイム タイヤード)
のように言えるといいですね。