

### 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所	月日	時間	事業名	場所
4月17日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター	5月1日(月)	9:30～10:30	健康相談	浅見生活改善センター
4月21日(金)	9:30～11:30	健康相談	保健センター		10:45～11:45		桜田地区集会所
	13:30～15:30	機能訓練			下浅見川地区集会所		
4月25日(火)	9:30～10:30	健康相談	東下地区集会所	5月9日(火)	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
	10:45～11:45		折木地区集会所	5月10日(水)	(受付) 13:15～13:45	ポリオ予防接種	保健センター
	13:30～14:30		館地区集会所		(受付) 13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	保健センター
4月28日(金)	9:30～10:30	健康相談	南沢地区集会所	5月11日(木)	10:00～11:30	心の相談会	保健センター
	10:45～11:45		電ヶ崎地区集会所		10:00～11:30	なかよしランド	
	13:30～14:30		正木内地区集会所				

### \*肝臓病を予防する食事のポイント

- ①アルコール常習者は、量と回数を制限する。
- ②魚、肉、牛乳、大豆製品など良質のたんぱく質を摂る。
- ③野菜や海藻を食べビタミン、ミネラルを十分に補給する。
- ④食品添加物の多い加工食品は避け、なるべく手作りの料理を食べる。
- ⑤量より皿数を多くして、いろいろな食品を食べる。

お酒を飲む人は

**適量** は一日にどれかひとつだけですヨ!



●週に2日は休肝日を

●飲むときは食べながら

- ・良質のたんぱく質とビタミンを (うなぎ、イワシ、豚肉、レバーなど)
- ・低脂肪・低エネルギーのものを (野菜や海藻などを積極的に)
- ・ビタミンB1の補給を忘れずに (枝豆、豆腐などの大豆製品)
- ・味付けは薄味のを



体にやさしい  
おつまみメニュー

### 鶏肉と野菜の 焼き南蛮漬け

材料(2人分)

- 鶏胸肉(皮なし)…140g
  - ピーマン・生しいたけ…各40g
  - ナス…80g
- A ●唐辛子(小口切り)…少々  
●しょうゆ…大さじ1弱  
●砂糖…小さじ1と1/3  
●酒・酢・だし…各小さじ2

- 作り方
- ①鶏肉はグリルで両面焼く
  - ②ピーマン、生しいたけ、輪切りにしたナスも焼く
  - ③Aを混ぜ合わせる
  - ④鶏肉はそぎ切りにして熱いうちに③に漬ける
  - ⑤ピーマン、生しいたけは乱切りにし、ナスと一緒に④に加えしばらくおく

### 豆知識 「沈黙の臓器」肝臓

肝臓はからだの機能を調節したり、解毒作用も行なう重要な臓器で、別名「沈黙の臓器」と呼ばれるほど症状が現れにくいのが特徴です。

肝臓病の原因は肝炎ウイルスやアルコール、薬などさまざまな原因があります。

#### ★初期に見られる自覚症状

- 1 風邪をひいたような症状
  - ・気分が悪くて寒気がする
  - ・頭痛がする
  - ・熱が出たりする
- 2 胃腸の病気みたいな症状
  - ・だるさ ・食欲不振 ・吐き気
  - ・下痢 ・便秘など

これらの症状は、どんな病気にもあてはまることですから、長引く場合は自分勝手に判断しないで、医師に診断してもらいましょう。

#### ★病状が進んでいる症状

1. からだがだるく、ひどく疲れやすい
2. 全身がかゆく、かいたあとと薄く血がにじむ
3. 酒がまずく、酒量も落ちた
4. 白目の部分が黄色い
5. 色の濃い尿や、白っぽい便が出る
6. 吐き気がしたり、吐くことがある
7. 手の親指や小指の付け根が赤くなる
8. 肌荒れがひどく、皮ふが黒ずんでいる
9. 性欲の減退を感じる
10. 手足がむくむ

時を移さず病院へ。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

### 4月が納期の町税は

■軽自動車税  
納期限 5月1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 1,811世帯  
総人口 5,623人  
(男) 2,772人  
(女) 2,851人

#### ●人のうごき●

転入 3人  
転出 15人  
出生 3人  
死亡 5人

平成18年2月28日現在



### こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
増子 芳賀	聖哉	龍博 上北迫

(出生届出は14日以内に)【2月16日～3月15日】



### おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
根本 泰長	84歳	下浅見川
志田 久吾	79歳	上北迫
松本 孫右衛門	92歳	下北迫
根本 良子	82歳	折木
根本 マツ	81歳	下北迫
坂本 勝江	92歳	折木
木田 孝昭	70歳	折木
木幡 文子	88歳	下北迫
鯨岡 熙	62歳	上浅見川

(死亡届出は7日以内に)【2月16日～3月15日】



### おめでとうお幸せに

名前	住所
高木 伸弥	上浅見川
仲田 由記	

【2月16日～3月15日】

# 暮らしの情報

### ●休日当番医●

4月16日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
4月23日(日)	馬場医院	☎27-2231(広野)
4月29日(土)	加藤医院	☎25-5013(楢葉)
4月30日(日)	根本医院	☎28-0300(広野)
5月3日(水)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
5月4日(木)	鈴木医院	☎31-0131(大熊)
5月5日(金)	双葉病院	☎32-2191(大熊)
5月7日(日)	水谷消化器科外科医院	☎22-3415(富岡)
5月14日(日)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)

### ●休日歯科当番医●

4月16日(日)	掛田歯科医院	☎31-1210(大熊)
4月23日(日)	佐藤歯科医院	☎33-4567(双葉)
4月29日(土)	栗山歯科医院	☎35-3216(浪江)
4月30日(日)	佐山歯科医院	☎32-5578(大熊)
5月3日(水)	西原歯科クリニック	☎35-1599(浪江)
5月4日(木)	すずき歯科医院	☎27-4100(広野)
5月5日(金)	豊嶋歯科医院	☎35-3040(浪江)
5月7日(日)	木村歯科医院	☎22-2600(富岡)
5月14日(日)	とみざわ歯科医院	☎33-4929(双葉)

### ●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

4月14日～16日	尙吉田鉄工所	☎27-3241
4月17日～23日	尙山忠設備工業	☎27-3311
4月24日～30日	北陽管工(尙)	☎27-3419
5月1日～3日	尙吉田鉄工所	☎27-3241
5月4日～5日	尙山忠設備工業	☎27-3311
5月6日～7日	北陽管工(尙)	☎27-3419
5月8日～13日	尙吉田鉄工所	☎27-3241

### イミリーの 50ポイント 英会話



やることがない。遊ぶ友達もいない。宿題もおわっちゃった。面白いゲームもクリアしちゃった。うーん。そんなときの一言。



### 退屈だなあ I'm bored. アイム ボアドウ

★退屈な気持ちのときは I'm bored. と言います。これに対して、物事をさして「つまらないなあ」というときは、It's boring. (イツ ボアリン) と言います。