

健康カレンダー

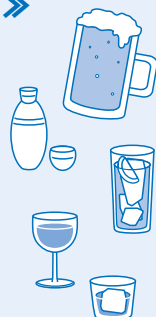
月日	時間	事業名	場所
12月10日(月)	(受付)13:00~13:20	3歳児健診	保健センター
12月11日(火)	9:30~11:30	げんキッズ	児童館
12月13日(木)	10:00~11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
12月17日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
12月18日(火)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
12月20日(木)	(受付)13:00~13:20	BCG 予防接種	保健センター
12月21日(金)	9:30~11:30	健康相談会	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	
12月26日(水)	10:00~13:30	元氣塾 (中1・2年対象)	保健センター
平成20年 1月4日(金)	10:00~13:30	元氣塾 (中1・2年対象)	保健センター
1月7日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
1月8日(火)	(受付)9:30~9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
1月9日(水)	13:30~15:30	げんキッズ	保健センター
1月10日(木)	(受付)13:00~13:20	2歳児歯科健診	保健センター

年末・年始はお酒を飲む機会が増えます。
適量を守って楽しく飲みましょう！

《お酒の種類別に見た適量》

- ビール (中ビン1本/500ml)
- 日本酒 (1合/180ml)
- 焼酎 (ぐい呑みで2杯/100ml)
- ワイン (グラス2杯/110ml×2)
- ウィスキー・ブランデー
(ダブル1杯/60ml)

※1日いずれかひとつが適量です！



ヘルシーおつまみ

鶏ささみの野菜あんかけ

材料(4人分)

- 鶏ささみ……………240g
- ほうれん草……………80g
- にんじん……………40g
- えのき……………20g
- だし汁……………120cc
- しょうゆ……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ4

豆知識 上手なお酒の飲み方の【た、ち、つ、て、と】

た 食べながら飲む！

- たんぱく質、ビタミンを含むもの
(豚肉、レバー、鰻など)
- 味付けが、うす味のもの
- 低脂肪、低エネルギーのもの
(野菜類や海藻など)

※空腹で飲むとアルコールの吸収が早まり、肝臓に負担がかかります。



ち ちびりちびり飲む！

- 自分のペースを守ってゆっくりと。

つ 強いお酒は割って飲む！

- 強いお酒は胃の粘膜に刺激を与えるので、水などで割って飲む。



て 適量を守って飲む！

- 純アルコール量で1日約20g程度
週に2日飲まない日をつくる。

と 共に楽しく飲む！

- 家族や友人などと会話をしながら飲む。

※お酒は正しく飲めば、食欲を増進させたり、ストレス解消に役立ちます。しかし、度を越すと、肝臓や胃腸にダメージを与えます。上手な飲み方を身につけましょう。

作り方

- ①ささみは中まで火が通るまでゆでる。
- ②ほうれん草はゆで、粗く刻む。人参は2cm長さの干切りにしゆでる。
- ③えのきは、根元を切りおとし、1cm長さに切る。
- ④鍋にだし汁、しょうゆをいれ煮立たせ、野菜、えのきをいれ少し煮、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ささみを3等分にきり④をかける。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

くらしの 情報

12月が納期の町税は

- 町県民税(4期)
- 国民健康保険税(6期)

納期限 12月25日(火)

納期内の納税に心がけてください。

●町のすがた●

世帯数 1,868世帯
総人口 5,588人
(男) 2,771人
(女) 2,817人

●人のうごき●

転入 9人
転出 17人
出生 4人
死亡 10人

平成19年10月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	
坂本 彩花	茂美	中央台
吉田 はるか	淳也	上浅見川
松本 結良	拓也	中央台
坂元 優大	豊	折木

(出生届出は14日以内に) 【10月16日～11月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年	
松本 忠夫	86歳	上北迫
高木 タツ	80歳	下北迫
大和田 マツノ	97歳	下浅見川
根本 マツイ	93歳	上北迫
上野 ヨシイ	84歳	上北迫
猪狩 かほる	91歳	下浅見川
根本 文夫	66歳	上浅見川
大和田 久三	84歳	下北迫
遠藤 清一	96歳	折木
松本 道雄	66歳	下北迫

(死亡届出は7日以内に) 【10月16日～11月15日】届出

*個人情報保護に基づき許可を得た方のみ掲載しています。

●休日当番医●

12月16日(日)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
12月23日(日)	鈴木医院	☎31-0131(大熊)
12月24日(月)	根本医院	☎28-0300(広野)
12月29日(土)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)
12月30日(日)	水谷消化器科外医院	☎22-3415(富岡)
12月31日(月)	高野病院	☎27-2901(広野)
1月1日(火)	この内科クリニック	☎32-1700(大熊)
1月2日(水)	とみあが整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
1月3日(木)	川村医院	☎22-3311(富岡)
1月6日(日)	ときクリニック	☎25-1222(樫葉)
1月13日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
1月14日(月)	馬場医院	☎27-2231(広野)

●休日歯科当番医●

12月16日(日)	柚原歯科医院	☎35-5381(浪江)
12月23日(日)	石井歯科医院	☎22-5801(富岡)
12月24日(月)	泉田歯科医院	☎34-4832(浪江)
12月30日(日)	今村歯科医院	☎22-5725(富岡)
12月31日(月)	川崎歯科医院	☎33-2047(双葉)
1月1日(火)	さくら歯科医院	☎23-6479(富岡)
1月2日(水)	西原歯科クリニック	☎35-1599(浪江)
1月3日(木)	常盤歯科医院	☎32-2038(大熊)
1月6日(日)	栗山歯科医院	☎35-3216(浪江)
1月13日(日)	すずき歯科医院	☎27-4100(広野)
1月14日(月)	こわた歯科医院	☎35-5522(浪江)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

12月8日～10日	北陽管工(有)	☎27-3419
12月11日～17日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
12月18日～24日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
12月25日～28日	北陽管工(有)	☎27-3419
12月29日～30日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
12月31日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
1月1日	北陽管工(有)	☎27-3419
1月2日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
1月3日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
1月4日～7日	北陽管工(有)	☎27-3419
1月8日～14日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241

ローレンの ワンポイント英会話



Get together and talk with those you care about!

関心があることをこの言葉を使って話してみよう

Use these terms to ask your friends and family how their day was.

～ この表現でどんな1日だったのかを友達や家族に聞こう ～

- * What did you do today? (ホワット ディジュー ドゥー トゥデイ) 今日は何をしたの?
- * How was your day?? (ハウ ワズ ユア デイ) 今日はどうだった?
- * Tell me about your school day. (テル ミー アバウト ユア スクール デイ) 学校であったことを教えて。