

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
11月13日(火)	(受付) 8:00~10:00	追加検診	保健センター
11月14日(水)	9:30~11:30	げんキッズ	保育所
11月16日(金)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
11月19日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
11月21日(水)	9:30~11:30	健康相談会	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	
11月30日(金)	(受付)13:00~13:20	3~4ヶ月児健診	保健センター
12月3日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
12月4日(火)	(受付)13:00~13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
12月5日(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
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

インフルエンザにご用心!!

インフルエンザは、くしゃみや発熱など、症状がかぜに似ているものもありますが、高熱や頭痛、筋肉痛や全身のだるさがかぜより強く現れます。

特に、発熱は38度にも上がり、数日続きます。

又、全身症状が起こったあとに喉の痛みや咳などの呼吸器系の症状が現れるようになります。



温かい鍋料理を食べて
寒さを吹き飛ばそう!!

冬野菜とたら鍋



材料(4人分)

- | | |
|---------------|--|
| ●白菜…………… 300g | 煮汁
(●だし汁…… 5カップ
●しょうゆ… 150cc
●チーズ…… 30g
●酒…………… 100cc) |
| ●大根…………… 150g | |
| ●春菊…………… 1わ | |
| ●ねぎ…………… 小1本 | |
| ●えのき…………… 1袋 | |
| ●生たら切り身… 3切れ | |

作り方

- ①白菜のしんは繊維にそって4cm長さにきり、葉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむき縦に千切りにする。
- ③ねぎは斜めに薄切りにする。えのきは根元を切り半分に切る。春菊は堅い茎を切り長さ2cmに切る。
- ④土鍋に、煮汁の材料をいれ煮立たせ、たらをいれてひと煮したら、野菜をいれ煮る。
- ⑤野菜がしんなりしたら出来上がり。

豆知識

インフルエンザ予防の8原則

- ①外出するときはマスクを着用する
- ②外から帰ったらうがいをし、石鹸で手を洗う
- ③薄手の服を重ね着し、温度調整をする
- ④室温を20℃程度、湿度を60%程度にする。(換気はこまめに行う)
- ⑤栄養バランスのとれた食事をする
糖質、たん白質、脂質、ビタミン・ミネラル(野菜)を効率よくとること
- ⑥適度に運動をする
- ⑦しっかり休養し、疲れを残さない12時には寝るようにする!
- ⑧できるだけ人ごみを避ける



インフルエンザセルフチェック []

- 急に発熱した
- 38度以上の熱が出ている
- からだのあちこちが痛い
- 強い喉の痛み
- 全身症状後にくしゃみや咳がでる
- 周囲でインフルエンザが流行している
- 悪寒がする



※1つでもあてはまる場合は、早めに医療機関受診しましょう。

インフルエンザ予防接種について

平成19年12月28日まで、インフルエンザの予防接種を実施しております。

下記の方については、2,000円の自己負担となります。

まだ接種されていない方は、期間内に接種されるようお勧めします。

- 1、満65才以上の方
- 2、60才以上65才未満であって、心臓、腎臓若しくは、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方



お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

くらしの 情報

11月が納期の町税は

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(5期)

納期限 11月30日(金)

納期内の納税に心がけてください。

● 町のすがた ●

世帯数 1,870世帯
総人口 5,603人
(男) 2,776人
(女) 2,827人

● 人のうごき ●

転入 14人
転出 13人
出生 10人
死亡 7人

平成19年9月30日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	
佐藤 菜々美	真 敏	下北迫
紺野 羽 優	良 友	上浅見川
鈴木 拓 海	雄 馬	上浅見川
鈴木 那 智	智 也	下北迫
久保田 瑠 伽	隆 之	中央台
大和田 彩 羽	慎	下北迫

(出生届出は14日以内に)【9月16日～10月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年	
阿部 喜 子	75歳	上北迫
根本 マ キ	87歳	下浅見川
坂本 キヨ子	89歳	折 木
鈴木 サダ子	75歳	上浅見川
遠藤 力 男	83歳	夕 筋
鯨 岡 ハルヨ	90歳	上北迫

(死亡届出は7日以内に)【9月16日～10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 ●

11月11日(日)	川 村 医 院	☎22-3311(富岡)
11月18日(日)	ときクリニック	☎25-1222(檜葉)
11月23日(金) 勤労感謝の日	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
11月25日(日)	馬 場 医 院	☎27-2231(広野)
12月2日(日)	加 藤 医 院	☎25-5013(檜葉)
12月9日(日)	双 葉 病 院	☎32-2191(大熊)

● 休日歯科当番医 ●

11月11日(日)	山 形 歯 科	☎34-4315(浪江)
11月18日(日)	新妻 歯科医院	☎32-7856(大熊)
11月23日(金) 勤労感謝の日	西原歯科クリニック	☎35-1599(浪江)
11月25日(日)	宮 嶋 歯 科 医 院	☎22-5877(富岡)
12月2日(日)	山村デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)
12月9日(日)	穴 田 歯 科 医 院	☎22-3522(富岡)

● 水道修理当番店 ● 広野営業所 ☎28-0911

11月9日～12日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
11月13日～19日	北 陽 管 工 (有)	☎27-3419
11月20日～26日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
11月27日～ 12月3日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
12月4日～9日	北 陽 管 工 (有)	☎27-3419

ローレンの ワンポイント 英会話



秋 Autumn

Some phrases to use to describe the autumn weather:

～秋の気候をあらわすのに使う言葉～

"It's cool" (イツ クール) ……涼しい、暑くもなく、寒くもなく、中間

"I'm chilly!!" (アィム チリ) ……肌寒い、ちょっと寒いと感じる
凍えるような寒さではない、寒さを表す別の語

"It's brisk!!" (イツ ブリスク) ……すがすがしいお天気
風があって寒いが凍えるほどではない