

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
9月10日(月)	(受付)13:00~13:20	3才児健診	保健センター
9月13日(木)	10:00~11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
	午後7:00~8:30	メタボリック予防教室	
9月19日(水)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
9月20日(木)	午後7:00~8:30	メタボリック予防教室	保健センター
9月26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	
8月27日(木)	9:30~11:30	げんキッズ	保健センター
	午後7:00~8:30	メタボリック予防教室	
10月1日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)9:00~9:15	事後指導会	東下地区集会所
	(受付)10:45~11:00		亀ヶ崎地区集会所
	(受付)13:30~13:45		正木内地区集会所
10月2日(火)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	館地区集会所
	(受付)10:45~11:00		折木地区集会所
	(受付)13:30~13:45		浜田地区集会所
10月3日(水)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	小松地区集会所
	(受付)10:45~11:00		浅見生活改善センター
	(受付)13:30~13:45		桜田地区集会所
10月4日(木)	(受付)8:30~10:00	乳がん検診	保健センター
	(受付)13:00~14:00		
10月5日(金)	午後7:00~8:30	メタボリック予防教室	保健センター
	(受付)9:00~9:15	事後指導会	
(受付)10:45~11:00	下北迫地区集会所		
(受付)13:30~13:45	下浅見川地区集会所		
10月9日(火)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	長畑地区集会所
10月10日(水)	(受付)13:15~13:45	ポリオ予防接種	保健センター
10月11日(木)	(受付)9:00~9:15	事後指導会	二本栢地区集会所
	(受付)10:45~11:00		田の神地区集会所
	(受付)13:30~13:45		上北迫地区集会所
10月12日(金)	(受付)9:30~9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	
10月15日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)9:30~9:45	事後指導会	箒平地区集会所
	(受付)13:30~13:45		苗代替地区集会所



高血圧を防ぐメニュー

いかとしめじの炒めもの

材料(2人分)

- いか……………1パイ
- 生ワカメ……………30g
- しめじ……………20g
- 酒……………大さじ1)
- 塩・コショウ…1g)
- みりん……………小さじ1)
- 酒……………大さじ1)
- 塩・コショウ…0.5g)
- 油……………大さじ1)
- 片栗粉……………大さじ2)

作り方

- ①ワカメを1cmに切り、熱湯をかける。
- ②しめじは軽く汚れをとる。
- ③いかは皮をとり、切り込みをいれ、小さく切る。
Aで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④湯を煮立て、いかをいれ白っぽくなったら、ざるに上げる。
- ⑤フライパンに油を熱し、いか、しめじを炒め、Bで調味し、ワカメを入れてひと混ぜする。

豆知識

メタボリックシンドロームとは?!

お腹まわりが男性で85cm以上、女性で90cm以上ある人が下記の①~③の2つ以上にあてはまる状態をいいます。

① 高血圧

最高血圧 130mmHg 以上
最低血圧 85mmHg 以上

② 高脂血症

中性脂肪 150mg / dl 以上または
HDL コレステロール値
40mg / dl 未満

③ 高血糖値

空腹時血糖値 110mg / dl 以上

メタボリックシンドローム

※基本健診の結果が届いたら
確認してみましょう。

* 調理法や食材で エネルギーダウンのポイント!

- 高い > 低い

(調理法)

揚げる・炒める > 焼く・蒸す > ゆでる

(食材)

魚フライ(272Kcal) > 焼き魚(107Kcal)
牛ロース肉(318Kcal) > 牛もも肉(140Kcal)

メタボリックシンドローム対策!!

- ① 腹八分目を心がける
- ② 間食や甘いものをひかえる
- ③ アルコールは適当にする
- ④ 味付けは薄味にする
- ⑤ 脂っぽい料理をひかえる
- ⑥ 運動習慣をつける
- ⑦ 禁煙をする
- ⑧ 定期的に健康診断を受ける(年1回)

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

くらしの 情報

9月が納期の町税は

- 固定資産税(3期)
- 国民健康保険税(3期)

納期限 10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 1,866世帯
 総人口 5,589人
 (男) 2,775人
 (女) 2,814人

●人のうごき●

転入 9人
 転出 18人
 出生 2人
 死亡 4人

平成19年7月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前 親

小林 未来 哲也 下浅見川
 佐藤 大晴 富世 下浅見川

(出生届出は14日以内に)【7月16日～8月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前 享年

阿部 辰次郎 84歳 上北迫
 新妻 芳長 82歳 折木
 根本 福子 76歳 上北迫

(死亡届出は7日以内に)【7月16日～8月15日】届出



おめでとうお幸せに

齊藤 記央 > 下北迫
 齋藤 あゆみ >

【7月16日～8月15日】届出

●休日当番医●

9月9日(日)	ときクリニック	☎25-1222(檜葉)
9月16日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
9月17日(月) 敬老の日	馬場医院	☎27-2231(広野)
9月23日(日) 秋分の日	加藤医院	☎25-5013(檜葉)
9月24日(月) 振替休日	双葉病院	☎32-2191(大熊)
9月30日(日)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
10月7日(日)	鈴木医院	☎31-0131(大熊)
10月8日(月) 体育の日	根本医院	☎28-0300(広野)

●休日歯科当番医●

9月9日(日)	今村歯科医院	☎22-5725(富岡)
9月16日(日)	こわた歯科医院	☎35-5522(浪江)
9月17日(月) 敬老の日	掛田歯科医院	☎31-1210(大熊)
9月23日(日) 秋分の日	佐藤歯科医院	☎33-4567(双葉)
9月24日(月) 振替休日	蒲生歯科医院	☎25-2061(檜葉)
9月30日(日)	栗山歯科医院	☎35-3216(浪江)
10月7日(日)	木村歯科医院	☎22-2600(富岡)
10月8日(月) 体育の日	佐山歯科医院	☎32-5578(大熊)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

9月9日～10日	㈲山忠設備工業	☎27-3311
9月11日～17日	北陽管工(有)	☎27-3419
9月18日～24日	㈲吉田鉄工所	☎27-3241
9月25日～ 10月1日	㈲山忠設備工業	☎27-3311
10月2日～8日	北陽管工(有)	☎27-3419

* 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。