

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
8月8日(水)	9:30～11:30	げんキッズ	幼稚園
	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター
8月9日(木)	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	保健センター
	午後7:00～8:30	メタボリック予防教室	
8月10日(金)	10:00～13:30	はつらつ寺子屋	保健センター
8月20日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
		心の相談会	
8月21日(火)	10:00～13:30	親子わくわく教室	保健センター
8月23日(木)	午後7:00～8:30	メタボリック予防教室	保健センター
8月24日(金)	9:30～11:30	健康相談	保健センター
	13:30～15:30	機能訓練	
8月28日(火)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
	10:00～12:00	アクアビクス	
8月30日(木)	午後7:00～8:30	メタボリック予防教室	保健センター
8月31日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
9月3日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
9月4日(火)	(受付)13:00～13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
9月6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	



味覚をみがくレシピ

きゅうりとうなぎの 混ぜずし

材料(4人分)

- | | | |
|--------------|-----------------|-----|
| ●きゅうり…4本 | ●水……………1と2/3カップ | } B |
| ●塩……………大さじ1弱 | ●酢……………1/3カップ | |
| ●水……………大さじ4 | ●砂糖……………大さじ2 | |
| ●塩……………小さじ1 | ●塩……………小さじ1 | |
| ●米……………2カップ | ●サラダ油……大さじ1/2 | |
| | ●うなぎの蒲焼…2串 | |
| | ●青しそ………10枚 | |
| | ●みょうが………4コ | |

作り方

- 米をといでざるに上げ、30分以上おく。炊飯器にいれ、Bをよく混ぜ合わせて加え炊く。
- きゅうりは塩をこすりつけ、水で洗って水気を除く。きゅうりは、両端を切り縦半分に切り、斜め薄切りにする。ボールにAを入れ10分おく。
- うなぎは縦半分に切って幅1cmに切る。青しそは大きめにちぎる。みょうがを小口切りにする。
- ご飯をボールに広げて粗熱を取り、少し温かいうちにうなぎを加え混ぜる。
- きゅうりの水気をきる。みょうが、青しそと混ぜ合わせて④に加え混ぜる。

豆知識

味覚をみがく 7カ条

- バランスよくいろいろな物を食べる
- よく噛んで味わって食べる
- 亜鉛を含む食品を積極的にとる
 - カキ(小2コ)
 - アーモンド
 - 納豆
 - 豚レバー
 - チーズ
 - きな粉
 - 和牛肩赤身肉
 - カシューナッツ
 - うなぎの蒲焼
 - 抹茶
 - 卵黄
 - 黒米&赤米
- 加工食品はできるだけ控える
- 塩分を控える
- だしにこだわる(だしをとる)
- 個食、孤食、固食、小食、粉食の「こ食」をさける

「個食」= 自分の好きなもの各自食べる

「孤食」= ひとりで食べる

「固食」= 決まったものしか食べない

「小食」= 食べる量が少ない

「粉食」= パン類など粉でできているものばかり食べる

※微妙なおいしさを感じわかる鋭い味覚をもつことができるよう7カ条を
実践してみよう。

亜鉛について

たんぱく質の合成や骨の発育などに欠かすことのできない必要なミネラルであり、新陳代謝をよくし、免疫力を高めます。

亜鉛は、デドックスサプリとしても注目されており有害物質を捕まえて、毒素を排出してくれます。

又、亜鉛が不足すると味覚障害や発育不全、機能性障害などを引き起こすといわれています。インスタント食品やファーストフードに偏った食生活、極端なダイエットをしていると不足しがちになります。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

くらしの 情報

8月が納期の町税は

- 町 県 民 税(2期)
- 国民健康保険税(2期)

納期限 8月31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 1,871世帯
総人口 5,601人
(男) 2,782人
(女) 2,819人

●人のうごき●

転入 10人
転出 12人
出生 5人
死亡 1人

平成19年6月30日現在



こんにちは赤ちゃん

名 前 親

坂本 菜都希 敬 宣 下浅見川
佐藤 琴美 勝 弘 折 木
新妻 海音 直 仁 下北迫

(出生届出は14日以内に)【6月16日~7月15日】届出



おくやみ申し上げます

名 前 享年

渡邊 ナミ子 79歳 下北迫
西山 ヨテ 94歳 下北迫

(死亡届出は7日以内に)【6月16日~7月15日】届出



おめでとうお幸せに

松本 清 折 木
北郷 美香
堀江 秀作 下浅見川
森 裕美

【6月16日~7月15日】届出

●休日当番医●

8月5日(日)	水谷消化器科外科医院	☎22-3415(富岡)
8月12日(日)	高野病院	☎27-2901(広野)
8月19日(日)	こんの内科クリニック	☎32-1700(大熊)
8月26日(日)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
9月2日(日)	川村医院	☎22-3311(富岡)
9月9日(日)	ときクリニック	☎25-1222(檜葉)

●休日歯科当番医●

8月5日(日)	山村デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)
8月12日(日)	石井歯科医院	☎22-5801(富岡)
8月19日(日)	川崎歯科医院	☎33-2047(双葉)
8月26日(日)	さくら歯科医院	☎23-6479(富岡)
9月2日(日)	泉田歯科医院	☎34-4832(浪江)
9月9日(日)	今村歯科医院	☎22-5725(富岡)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

8月3日~6日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
8月7日~13日	北陽管工(有)	☎27-3419
8月14日~15日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
8月16日~20日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
8月21日~27日	北陽管工(有)	☎27-3419
8月28日~ 9月3日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
9月4日~9日	㈱山忠設備工業	☎27-3311

* 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。