

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
5月14日(月)	10:00～11:30	心の相談会	保健センター
5月15日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
5月21日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
5月22日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	児童館
	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
5月23日(水)	(受付)9:00～10:30	子宮がん検診	保健センター
5月29日(火)	10:00～11:30	ヘルスアップ教室	保健センター
	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
5月30日(水)	9:30～11:30	健康相談	保健センター
	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
6月4日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月5日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター
6月7日(木)	(受付)13:00～13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
6月8日(金)	10:00～11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
6月11日(月)	(受付)13:00～13:20	3才児健診	保健センター
6月12日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
6月14日(木)	9:30～11:30	げんキッズ	児童館

食中毒予防の三原則

『つけない』『増やさない』『殺す』

●手と調理器具はいつも清潔に!!

調理の前には、必ず石けんで洗う。
肉や魚を切った包丁、まな板をそのまま使わない。
(包丁、まな板は肉・魚・野菜用に分けるのがベスト)



●食品はすぐに冷却、素早く解凍!!

冷凍庫は 10℃ 以下に保つ。ドアを 15 秒以上開けない!
解凍は冷蔵庫や電子レンジで!(自然解凍はさける)



●しっかり加熱、中まで加熱!!

(中心部 75℃ で 1 分間)
レトルト食品冷凍品はよく加熱。
野菜など生で食べる物は流水で十分洗う。



生姜を使った
殺菌効果メニュー

ワカメと生姜の
和え物

豆知識

食中毒予防のポイント

1 食中毒って何?

細菌やウイルスに汚染された飲食物や有害食物を飲んだり食べたりすることにより起こる。

主な症状、腹痛・下痢・嘔吐、生命にもかかわるので注意が必要です。

2 食品の選び方は?

食品は新鮮なものを選ぶ。

新鮮な食品はすぐ冷蔵庫に入れ早めに食べきる。

消費期限や賞味期限などを確認すること。

3 食品の保存の仕方は?

冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐ冷蔵庫に入れる。

容量の 7 割程度におさえる。

4 調理のときの注意は?

清潔、新鮮、加熱を心がける。

清潔な手で清潔な調理器具を使い、新鮮な食品を調理。

室温に食品を長く放置しない。

少しでもおかしい食品は、口に入れず捨てる。

日頃から注意するようにする。

5 キッチンで気をつけること?

シンクや調理台は清潔にし、フキン、台フキンは清潔で乾燥したものを用意する。



材料(2人分)

- ワカメ …… 15g
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 生姜 …… 10g
- 塩 …… 少量

作り方

- ①ワカメを一口大に切りさっと湯通しする。
- ②生姜をせん切りにする。
- ③ワカメと生姜をしょうゆと塩であえる。

くらしの 情報

●町のすがた●

世帯数 1,847世帯
 総人口 5,584人
 (男) 2,761人
 (女) 2,823人

●人のうごき●

転入 20人
 転出 24人
 出生 1人
 死亡 10人

平成19年3月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
佐藤 禅	秀明	広洋台
渡邊 帆乃佳	幸貴	上北迫
坂本 陽香	泉	上北迫

(出生届出は14日以内に)【4月15日まで】

※お詫び 先月号で坂本陽香さんの掲載が漏れていましたのでお詫び申し上げます。



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
新妻 行子	79歳	下浅見川
佐藤 健次郎	75歳	下北迫
遠藤 善美	75歳	折木
大和田 愛子	81歳	下北迫
鈴木 和恵	79歳	上浅見川
櫻岡 キチ	86歳	折木
根本 利衛	93歳	上浅見川
熊田 秀男	69歳	中央台

(死亡届出は7日以内に)【4月15日まで】

*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●

5月13日(日)	高野病院	☎27-2901(広野)
5月20日(日)	こんの内科クリニック	☎32-1700(大熊)
5月27日(日)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
6月3日(日)	川村医院	☎22-3311(富岡)

●休日歯科当番医●

5月13日(日)	蒲生歯科医院	☎25-2061(檜葉)
5月20日(日)	佐藤歯科医院	☎33-4567(双葉)
5月27日(日)	すずき歯科医院	☎27-4100(広野)
6月3日(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

5月11日~14日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
5月15日~21日	北陽管工(有)	☎27-3419
5月22日~28日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
5月29日~ 6月3日	(有)山忠設備工業	☎27-3311

ジョシュアの ワンポイント 英会話



☆寒い寒い冬は終わり、春がやってきました！
 動物たちも、植物たちもイキイキと活動を始める季節です。



春 Spring スプリング

★春、といえば日本では桜ですね。桜の花は、cherry blossom (チェリーブlossam) と言います。Very very beautiful! (ヴェリィヴェリィ ビューティフオウ) です！