

健康カレンダー

月 日	時 間	事業名	場 所
4月16日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
4月17日(火)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
4月27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	
5月7日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
5月8日(火)	10:00～12:00	アクアピクス	Jヴィレッジ
5月9日(水)	(受付)13:15～13:45	ポリオ予防接種	保健センター
5月10日(木)	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	保健センター
5月11日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
5月14日(月)	10:00～11:30	心の相談会	保健センター

今こそ 禁煙!

昨年4月から禁煙治療に健康保険が使えるようになりました。これで、喫煙によるニコチン依存症が病気であることが国によって認定されたこととなります。

さあ、今こそ病気を治すチャンスです!



ビタミンCがタバコの害をやわらげる!!

ブロッコリーのみそグラタン

材料(2人分)

- ブロッコリー…… 1/3 株
- 鮭…… 2切れ
- 塩・コショウ…… 少々
- 生しいたけ…… 2個
- 小麦粉…… 大さじ2
- バター…… 大さじ2
- 牛乳…… 1カップ
- チーズ…… 30g
- 白みそ…… 40g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けさっとゆでる。
- ②鮭は一口大に切り、塩コショウし小麦粉をまぶし、ソテーしておく。しいたけは、細切りにし、ソテーする。
- ③鍋にバターを入れ焦がさないように小麦粉をよく炒め、牛乳を入れよく混ぜ(ホイッパー) ホワイトソースを作る。みそを溶き入れる。
- ④耐熱皿にバターを塗り、①と②を入れホワイトソース・チーズをかけオーブンで焼く。



禁煙を成功させるコツ



- 1 ニコチン代替品を活用する。
- 2 酒の席を控える。
- 3 喫煙者や販売機には近寄らない。
- 4 冷たい水か熱いお茶を口にふくむ。
- 5 体を動かす・深呼吸をする。
- 6 周囲から応援してもらう。
(家族・同僚)



禁煙するとわかるうれしい利点

禁煙期間	利 点
8 時間	●血圧・脈拍が正常付近にもどる ●手足の血行がよくなる
3 日間	●心臓発作の確率が下がる ●ニコチンが体からぬける ●肺活量が増える
4 週間	●睡眠のリズムが正常にもどる ●血液の流れが改善され歩行が楽になる
3 ヶ月	●静脈うっ血、全身倦怠の改善 ●胃潰瘍・十二指腸潰瘍の再発率低下
5 年～10 年間	●がん(肺がんなど)・脳卒中・心疾患などの死亡率減少 ●歯周病や歯を失うリスクの減少 ●寿命が数年延びる
その他	●タバコ代がうく ●受動喫煙の子供が減り、家族に喜ばれる

全ての利点は、たった1本のタバコで失われてしまいます

お問い合わせ先 広野町保健センター
☎ 27 - 3040

くらしの 情報

4月が納期の町税は

- 軽自動車税
- 固定資産税(1期)

納期限 5月1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 1,846世帯
 総人口 5,615人
 (男) 2,782人
 (女) 2,833人

●人のうごき●

転入 11人
 転出 9人
 出生 2人
 死亡 0人

平成19年2月28日現在



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
小林 勇三	80歳	広洋台
藁谷 不二雄	78歳	下北迫
根本 武夫	91歳	上浅見川
武藤 道雄	78歳	下浅見川
島田 ケイ子	64歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に)【2月16日~3月15日】



おめでとうお幸せに

松本 雅佳	} 下北迫
丹治 美由貴	
鈴木 智也	} 下北迫
遠藤 早苗	

【2月16日~3月15日】

●休日当番医●

4月8日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)
4月15日(日)	馬場医院	☎27-2231(広野)
4月22日(日)	加藤医院	☎25-5013(榎葉)
4月29日(日)	双葉病院	☎32-2191(大熊)
4月30日(月)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
5月3日(木)	鈴木医院	☎31-0131(大熊)
5月4日(金)	根本医院	☎28-0300(広野)
5月5日(土)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)
5月6日(日)	水谷消化器科外科医院	☎22-3415(富岡)
5月13日(日)	高野病院	☎27-2901(広野)

●休日歯科当番医●

4月8日(日)	泉田歯科医院	☎34-4832(浪江)
4月15日(日)	さくら歯科医院	☎23-6479(富岡)
4月22日(日)	川崎歯科医院	☎33-2047(双葉)
4月29日(日)	木村歯科医院	☎22-2600(富岡)
4月30日(月)	栗山歯科医院	☎35-3216(浪江)
5月3日(木)	掛田歯科医院	☎31-1210(大熊)
5月4日(金)	柚原歯科医院	☎35-5381(浪江)
5月5日(土)	今村歯科医院	☎22-5725(富岡)
5月6日(日)	こわた歯科医院	☎35-5522(浪江)
5月13日(日)	蒲生歯科医院	☎25-2061(榎葉)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

4月6日~9日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
4月10日~16日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
4月17日~23日	北陽管工(有)	☎27-3419
4月24日~30日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
5月1日~3日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
5月4日~5日	北陽管工(有)	☎27-3419
5月6日~7日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
5月8日~13日	㈱山忠設備工業	☎27-3311

ジョシュアの ワンポイント 英会話



☆場合によっていろんな意味になる一言です。
 「やめてよ!」や「あ~あ。やっちゃった」、
 「ちがうったら!」などなのです。



あら、やだ!
Oh, no!
 オーノウ

★こういう何気ないセリフを上手に使いこなすとカッコいいです。英語はジェスチャーをふんだんに交えながら話そう。気持ちがよりしっかり伝わります。