

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
3月5日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)13:00～13:20	3才児健診	
3月14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	
3月15日(木)	13:30～15:30	げんキッズ	保健センター
3月16日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
3月19日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター

脳を生き生きさせるには……

脳を活性化させ若返るには、視覚と聴覚を刺激するトレーニングが有効で、また、嗅覚を刺激すると脳を休めたり、若返りをサポートする効果があるといわれています。



脳細胞を活性化させる
DHA・EPAを含む

ぶりの照り焼き

材料(1人分)

- ぶり ……60g
- しょうゆ ……小さじ1
- みりん ……小さじ1/2

作り方

- ①ぶりは、しょうゆとみりに漬け込む。
- ②熱した網にのせ、両面を焼いて漬け汁をハケで塗りながら中まで火を通す。

脳組織の構成成分レシチン +
脳のエネルギーになるブドウ糖を含む

大豆の炊きこみご飯

材料(4人分)

- 米 ……2カップ
- 番茶 ……大さじ2と1/2
- 水 ……3カップ
- 大豆 ……1/3カップ
- ちりめんじゃこ ……大さじ3
- 塩 ……小さじ1/3
- しょうゆ ……大さじ1/2
- 青海苔 ……少量

作り方

- ①米はとぎ、ざるに上げる。
- ②番茶・水を煮たてて2と1/2カップ冷ます。
- ③大豆は、かぶるくらいの熱湯を注ぎ10分おきフライパンに入れ、弱火でこんがり炒める。
- ④炊飯器に①・②・炒りたての③を入れ、じゃこ・塩・しょうゆを加え浸水する。
- ⑤軽く混ぜてから普通に炊き、茶わんによそって青海苔をかける。

豆知識 脳のネットワークを十分に使うために

1 視覚を刺激する方法 (目と手先を使う)

- ★文字の書き取り
- ★写経
- ★ぬり絵 など



2 聴覚を刺激する方法 (耳と手先を使う)

- ★楽器の演奏
- ハーマニカやカスタネットなど昔から自分に馴染んでいるもの

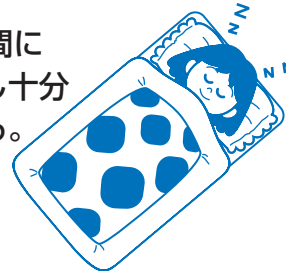


3 嗅覚を刺激する方法

- ★柑橘系の香りで脳を活性化
- ★ラベンダーの香りでリラックス

日常の過ごし方のポイント

1 決まった時間に起床・就寝し十分な睡眠をとる。



2 昼寝は30分以内におさめる。

3 3食バランス良くきちんと食べる。



4 適度な運動を心がける。

お問い合わせ先 広野町保健センター
☎27-3040

3月が納期の町税は

- 国民健康保険税(9期)
納期限 4月2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 1,844世帯
総人口 5,613人
(男) 2,779人
(女) 2,834人

●人のうごき●

転入 12人
転出 1人
出生 4人
死亡 7人

平成19年1月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
村上 楽	仁	川崎市宮前区
石井 大雅	雅貴	折木
渡辺 琴葉	一広	折木
久保田 結愛	敏業	下北迫

(出生届出は14日以内に)【1月16日～2月15日】



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
吉田 政夫	80歳	上浅見川
根本 ミツ子	79歳	上浅見川
矢内 榮	83歳	下浅見川
坂本 隆子	84歳	折木
山口 ウタ子	88歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に)【1月16日～2月15日】

くらしの 情報

●休日当番医●

3月4日(日)	水谷消化器科外科医院	☎22-3415(富岡)
3月11日(日)	高野病院	☎27-2901(広野)
3月18日(日)	こんの内科クリニック	☎32-1700(大熊)
3月21日(水)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)
3月25日(日)	川村医院	☎22-3311(富岡)
4月1日(日)	ときクリニック	☎25-1222(榎葉)
4月8日(日)	夜の森中央医院	☎22-2211(富岡)

●休日歯科当番医●

3月4日(日)	西原歯科クリニック	☎35-1599(浪江)
3月11日(日)	宮嶋歯科医院	☎22-5877(富岡)
3月18日(日)	山村デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)
3月21日(水)	新妻歯科医院	☎27-4020(広野)
3月25日(日)	穴田歯科医院	☎22-3522(富岡)
4月1日(日)	石井歯科医院	☎22-5801(富岡)
4月8日(日)	泉田歯科医院	☎34-4832(浪江)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

3月2日～4日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
3月5日～11日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
3月12日～18日	北陽管工(株)	☎27-3419
3月19日～25日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
3月26日～31日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
4月1日～2日	北陽管工(株)	☎27-3419
4月3日～8日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241

ジョシユアの ワポイント 英会話



☆「はい」「うん」を表す Yes. (イエス) の会話でよく使われる形です。これをさりげなく使えと、カッコイイですよ!



うん Yep. イエップ



★ Yes. の特別な形があるんだったら No. (ノウ)「いいえ」にもあるのでしょうか? あるんですね! Nope. (ノウプ) という形になります。使ってみよう!