

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
2月5日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	〃	心の相談会	
2月6日(火)	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	保健センター
2月8日(木)	10:00～11:30	健康歯むかみ学習会	保健センター
2月13日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	保育所
	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
2月19日(月)	9:30～12:00	献 血	広野町役場前
	13:30～16:30		広野火力
2月21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	
2月22日(木)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
2月23日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
2月27日(火)	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター
3月1日(木)	(受付)13:00～13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
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	

そろそろ始まる花粉症！

花粉が飛ぶ季節になりました。今や5人に1人の国民病となった花粉症。花粉症などのアレルギーに関係しているものが**血液の流れと冷え**。それらの対策のため、次のことに注意し体内環境を整えましょう。

- ・偏った食生活
- ・運動不足
- ・ストレス



サバのおろし煮

- ・ビタミンB6が、免疫機能を整える
- ・ビタミンCが、アレルギーの症状を抑える

材 料	分量	分量	
●サバ	50g	●だし汁	大さじ2
●小麦粉	小さじ1	●みりん	小さじ1/3
●揚げ油	5g	●しょうゆ	小さじ1
●大根	60g	●しょうが	少々

- 作り方**
- ①サバは小麦粉をまぶし170度の油で揚げる。
 - ②だいごんはすりおろす。
 - ③しょうがはせんぎりにする。
 - ④鍋にだし汁・みりん・しょうゆを入れ煮立たせ、サバを入れて煮る。水気を切った大根を加えさらに煮る。
 - ⑤器に盛り、しょうがをのせる。

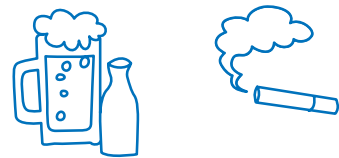
豆知識 花粉症対策

●高たんぱく食品は控えめに。
バランスのとれた食生活を！



●冷たい飲み物は控える。

●アルコール・たばこは控える。



●マスクの着用。

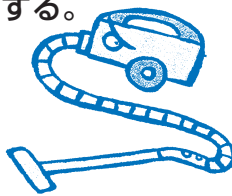
●花粉のついたものを室内に持ち込まない。

※外に干した布団はとりこむ前にマスク着用の上叩き、とりこみ後掃除機をかける
と効果的です。

※帰宅後、玄関に入る前に帽子・コートの花粉を払ってから入室しましょう。

●うがい・手洗いをする。

●掃除機はこまめにかける。



●早寝早起きをする。

●1日15分の半身浴で冷えを予防。



●運動をする。

※軽度のストレッチ体操や鼻で呼吸できる
くらいの軽い運動が効果的です。

お問い合わせ先 広野町保健センター
☎27-3040

2月が納期の町税は

- 国民健康保険税(8期)
納期限 2月28日(水)
納期内の納税に心がけてください。

●町のすがた●

世帯数 1,837世帯
総人口 5,607人
(男) 2,777人
(女) 2,830人

●人のうごき●

転入 20人
転出 22人
出生 5人
死亡 5人

平成18年12月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
矢内 堅斗	学 折	木
齊藤 唯愛	正 広	上浅見川
小堀 柊	巧	下浅見川
北郷 柚乃	功	上北迫

(出生届出は14日以内に)【12月16日～1月15日】



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
八巻 弘	78歳	上浅見川
鈴木 英世	59歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に)【12月16日～1月15日】

くらしの 情報

●休日当番医●

2月4日(日)	双葉病院	☎32-2191(大熊)
2月11日(日)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
2月12日(月)	鈴木医院	☎31-0131(大熊)
2月18日(日)	根本医院	☎28-0300(広野)
2月25日(日)	富岡中央医院	☎22-6560(富岡)
3月4日(日)	水谷消化器科医院	☎22-3415(富岡)

●休日歯科当番医●

2月4日(日)	すずき歯科医院	☎27-4100(広野)
2月11日(日)	栗山歯科医院	☎35-3216(浪江)
2月12日(月)	柚原歯科医院	☎35-5381(浪江)
2月18日(日)	常盤歯科医院	☎32-2038(大熊)
2月25日(日)	新妻歯科医院	☎27-4020(広野)
3月4日(日)	西原歯科クリニック	☎35-1599(浪江)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

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

ジョシユアの
ワンポイント
英会話



「ねえ、明日までに準備間に合うかな？」
「大丈夫だよ。心配しないで！」という場
面で使ってみたい一言。

Parenting
Lesson
No.112
"When to worry"



心配しないで！
Don't worry!
ダウン ワーリイ

★ Don't... (ダウン...) は「...しないで」、worry (ワーリイ) は「心配する」という意味です。友だちが Are you OK? (アー ユー オウケイ) 「大丈夫？」と心配してくれたら、I'm OK! (アイム オウケイ) Don't worry! 「大丈夫だよ。心配しないで！」と答えたいね。