

### 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
1月15日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
1月17日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
1月18日(木)	13:30～15:30	げんキッズ	保健センター
1月24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	健康噛むカム学習会	保健センター
2月13日(火)	9:30～11:30	げんキッズ	保育所

### 心筋梗塞を防ぎましょう

五大危険因子をもつ人は要注意

- ①高コレステロール ②糖尿病 ③喫煙
- ④高血圧 ⑤家族歴(狭心症・心筋梗塞)

①～⑤をいくつか併せもっていると……

動脈硬化

心筋梗塞

心筋梗塞は動脈硬化の進行により発症する恐れがあるため、**五大危険因子をとり除くことが予防に役立ちます。**



青背魚を毎日とると、心筋梗塞の予防になります。

### いわしハンバーグ

(2人分)

- 材**
- いわし……………4尾
  - 青しそ……………5枚
  - 長ねぎ……………1/4本
  - しょうが……………少々
  - みそ……………大さじ1
  - 卵……………1/2個
  - オリーブ油……………小さじ1
  - ほうれん草……………100g
  - 塩・コショウ……………少々
  - オリーブ油……………少々

- 作**
- ①いわしは三枚におろし、身を包丁でたたく。
  - ②青しそは千切り、長ねぎはみじん切りにする。しょうがはみじん切り、ほうれん草は茹でておく。
  - ③いわし・青しそ・長ねぎ・しょうが・みそを混ぜ包丁でさらにたたく。
  - ④いわしに、卵を入れ混ぜ小判型にまとめる。
  - ⑤フライパンに油を入れ熱し、両面こんがり焼く。
  - ⑥ほうれん草は3cmに切り水気を絞り、フライパンでソテーし、塩・コショウする。いわしのハンバーグに添える。



冬場は気温の変化によって血管が収縮しやすく心筋梗塞の発症が多い季節のため以下のことに注意しましょう。

### 冬の心臓を守るポイント

1 外出は保温効果の高い服装で。



2 トイレ、脱衣所も暖房して居室との温度差を小さくする(高齢者はポータブルトイレの利用も考える)

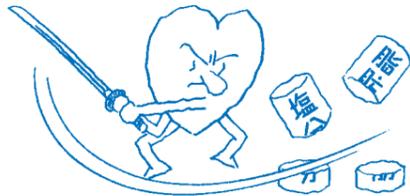
3 熱いお風呂・長湯は禁物。



4 激しく怒ったりしない。

5 狭心症がある場合は、激しい運動をさける。

6 食事は塩分と脂肪の過剰摂取に注意する。降圧薬を服用している場合…1日塩分7g



7 温野菜や煮野菜をたっぷり摂り、栄養のバランスを整える。

8 禁煙する。

お問い合わせ先 広野町保健センター 27-3040

### 1月が納期の町税は

- 国民健康保険税(7期) 納期限 1月31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 1,833世帯  
 総人口 5,603人  
 (男) 2,775人  
 (女) 2,828人

### ●人のうごき●

転入 20人  
 転出 8人  
 出生 3人  
 死亡 4人

平成18年11月30日現在



### こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
作山 永次	定次	上北迫
穴戸 陽生	義一	上北迫
末永 楓真	桂一	下浅見川
齋藤 凜	浩	下北迫
齋藤 涼雅	愛子	上浅見川
根本 雅也	貴雄	上北迫

(出生届出は14日以内に)【11月16日～12月15日】



### おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
木田 昌子	87歳	折木
鈴木 ミツイ	84歳	折木
大和田 恒夫	71歳	下北迫
鈴木 カヨ	85歳	下北迫
吉田 紀一	77歳	下北迫

(死亡届出は7日以内に)【11月16日～12月15日】

# くらしの 情報

### ●休日当番医●

1月14日(日)	夜の森中央医院	22-2211(富岡)
1月21日(日)	馬場医院	27-2231(広野)
1月28日(日)	加藤医院	25-5013(樺葉)
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)

### ●休日歯科当番医●

1月14日(日)	川崎歯科医院	33-2047(双葉)
1月21日(日)	佐山歯科医院	32-5578(大熊)
1月28日(日)	とみざわ歯科医院	33-4929(双葉)
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)

### ●水道修理当番店● 広野営業所 28-0911

1月12日～14日	北陽管工(有)	27-3419
1月15日～21日	有吉田鉄工所	27-3241
1月22日～28日	有山忠設備工業	27-3311
1月29日～2月4日	北陽管工(有)	27-3419
2月5日～11日	有吉田鉄工所	27-3241
2月12日	有山忠設備工業	27-3311

### ジョシユアのワポイント英会話



謹賀新年！新しい年になりました。今年の目標は何ですか？胸を希望でいっぱいにして新しい年、思いっきり勉強、運動、いろいろがんばろう！



あけましておめでとう！ Happy new year! ハッピー ニュー イヤア

★新年のあいさつです。年賀状に書いたりする人もいっぱいいると思います。このあいさつも、知っている人だけでなく、街やお店で出会った人にも言ってみよう。