

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
11月17日(月)	(受付) 8:00～10:00	総合検診(追加検診)	保健センター
11月19日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
11月21日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
11月28日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
12月1日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
12月2日(火)	(受付)13:00～13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
12月3日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
12月8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歳児健診	
12月9日(火)	10:00～11:30	健康カムカム学習会	保健センター
12月11日(木)	9:30～11:30	げんきッズ	児童館
	(受付)13:00～13:20	BCG予防接種	保健センター

～体を温める料理～



野菜たっぷり プデチゲ鍋

材料(2人分)

- ねぎ…………… 1/4本
- にら…………… 1/2本
- にんじん…………… 30g
- 白菜…………… 300g
- 鶏もも肉…………… 100g
- しめじ…………… 1/2パック
- しいたけ…………… 2枚
- 豆腐…………… 1/2丁
- しらたき…………… 30g
- チキンスープ…
2と1/2カップ強
- (A)
- コチュジャン… 小さじ1強
- 粉とうがらし… 少々
- みりん…………… 小さじ1

作り方

- ①ねぎは斜め切りにする。
- ②にらは3cm長さに切る。
- ③にんじんは皮をむき、ピーラーで薄く切る。
- ④白菜はザク切りにする。
- ⑤しめじ、しいたけは、根元の石突きを切る。
- ⑥豆腐は、4等分に切る。
- ⑦しらたきは、軽く切る。
- ⑧鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ⑨鍋に、チキンスープをいれ火にかけ煮立ったら材料をいれて少し煮、Aを混ぜ合わせ煮る。

※腹式呼吸はいつでもどこでもできる健康法です。

食事の前に行えば、内臓機能が活発になって消化吸収がよくなります。また、寝る前に行えば、自律神経を穏やかにし、睡眠モードに切り替えることができます。

- ①息を少しずつ吐く。ゆっくりとおなかをへこませていき、いっぱいまでへこませたところで力を抜くと、おなかが元に戻り自然に息が吸い込まれます。
- ②吸うときは、鼻からゆっくり吸います。吸ったらすぐに吐かず、少しだけ息を止めるようにして吐く。
- ③1、2を繰り返します。

豆知識

冷えについて

冷えとは、体の冷えが続くと自律神経が乱れて、さまざまな症状が起きるとされています。

◆冷え対策



1 お風呂

《入浴のポイント》

- ①お湯はぬるめにはいる。(38～40℃)
※個人差があるのでちょっとぬるめと思う程度
- ②下半身を温める。お風呂あがりは下から着る。
- ③入浴剤を使う。(干葉湯がオススメ！)
※干葉湯の作り方＝
大根の葉をよく洗い日当たりのいい場所につるして、カラカラに乾燥させる。
又、みかんの皮も同様に乾燥させる。
ガーゼなどの袋にいれ入浴剤として使用する。

2 食べ物

《体を冷やさない食べ方のポイント》

- ①生野菜、果物はほどほどにする。
生野菜を食べるときは、体を温める効果があるニンニクや生姜を使ったドレッシングなどで工夫する。
- ②温野菜を食べる。
- ③冷たい飲み物、砂糖はなるべく控える。

3 呼吸法で体を活性化する

《体を温める呼吸のポイント》

- ①「吐ききる」ことを意識した深い呼吸をする。
- ②ゆったりとした**腹式呼吸**で自律神経を整える。

腹式呼吸の仕方

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040



こんにちは赤ちゃん

名前	親
渡邊 淑香	幸貴 上北迫
伊原 友希	典和 上北迫

(出生届出は14日以内に)【9月16日~10月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年	
鯨岡 イク	85歳	下浅見川
新妻 ハル	85歳	下浅見川
黒田 トミイ	83歳	折木
渡邊 喜一	77歳	折木
大和田 富光	86歳	下北迫
水野 キミ子	87歳	下北迫
木田 孝夫	65歳	折木

(死亡届出は7日以内に)【9月16日~10月15日】届出

* 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。

くらしの情報

●町のすがた●

世帯数 1,901世帯
 総人口 5,551人
 (男) 2,756人
 (女) 2,795人

●人のうごき●

転入 13人
 転出 9人
 出生 3人
 死亡 6人

平成20年9月30日現在



おめでとうお幸せに

熊田 実丹丹 > 中央台
 大 俊道 > 下北迫
 小 野 沙夜香 > 下北迫
 根本 孝之 > 下北迫
 高 木 有 紀 > 下北迫



【9月16日~10月15日】届出

広野町図書室 新着本のご案内

広野町図書室に移動図書館『あづま号』の相互貸借本が入荷しました。

一般書	
タイトル	著者
風花	川上 弘美：著
僕はあやまらない	福田 和也：著
憑神	浅田 次郎：著
山田風太郎 育児日記	山田 風太郎：著
JR 脱線事故からの生還	内藤 友子：著
ファイヤーガール	トニー・アボット：著
遙かなる大和 上・下	八木 荘司：著
5年3組リョウウタ組	石田 衣良：著
有頂天家族	森見 登美彦：著
黒い夏	ジャック・ケッチャム：著
慶次郎縁側日記 夢のなか	北原 亜以子：著
ドキドキする席のお食事のマナー	水無瀬 広明：監修
釣れる!! カンタン!! 投げ釣り入門	
パソコントラブル Q & A	青木 恵美：著
全国 SA・PA 道の駅ガイド	
更年期医療のコツと落とし穴	麻生 武志：編
葬儀弔事の作法	岩下 宣子：監修
うまい鍋 BEST 100	渡辺 あきこ：著
花言葉から見た贈る花	伊宮 伶：著

児童書	
タイトル	著者
ポイズン 上・下	クリス・ウッドینگ：著
おもしろ言葉がいっぱい!	ながた みかこ：文
トミカをさがせ!	
かっこいいぞ パトカー	菊池 雅之：文
ぼんぼこトリオとおへそのしま	深見 春夫：作
うたちゃんちのマカ	柏葉 幸子：作
タンゴムシはだんご好き?	谷本 雄治：作
おもしろランキングとクイズ 100	岡島 康治：文
右脳・左脳テスト	根本 浩：著
絶品らーめん魔神亭	たから しげる作
ハイラム・ホリデーの大冒険 上・下	ポール・ギャリコ：著
スパイ少女ドーン・バックル	アンナ・デイル：著
ドールハウスから逃げだせ!	イヴ・バンティング：著
本は友だち 1年生	日本児童文学者協会：編
あえたらいいな	かさい まり：作
サンタクロースとぎんのくま	マレーク・ペロニカ：文
まいごのペンギン	オリヴァー・ジェファーズ：作
こんにちは たまごにいちゃん	あきやま ただし：作
一休	西本 鶏介：文

その他多数入荷しました。詳しくは室内の棚をご覧ください。

12月の読み聞かせのご案内

☆ 12月5日(金) 午前10時30分から
児童図書室にて開催いたします。

11月の休室日のご案内

11日(火) 18日(火) 25日(火)

■ お問い合わせ先

広野町図書室 ☎27-3211