

健康カレンダー

月 日	時間	事業名	場 所
10月 6 日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付) 9:00 ~ 9:15	健診結果説明会	小松地区集会所
	(受付) 10:45 ~ 11:00		浅見生活改善センター
	(受付) 13:30 ~ 13:45		長畑地区集会所
10月 7 日(火)	(受付) 13:00 ~ 13:20		2歳児歯科健診
10月 8 日(水)	13:30 ~ 15:30	機能訓練	保健センター
	(受付) 9:00 ~ 9:15	健診結果説明会	広洋台地区集会所
	(受付) 10:45 ~ 11:00		下北迫地区集会所
10月 9 日(木)	(受付) 13:00 ~ 13:20	BCG 予防接種	保健センター
10月10日(金)	19:00 ~	健康づくり講演会	中央体育館
10月13日(月)	(受付) 8:30 ~	健康ウォーク	二ツ沼総合公園
10月14日(火)	(受付) 9:00 ~ 9:15	健診結果説明会	下浅見川地区集会所
	(受付) 10:45 ~ 11:00		築地地区集会所
	(受付) 13:30 ~ 13:45		苗代替地区集会所
10月16日(木)	9:30 ~ 11:30	げんキッズ	児童館
10月17日(金)	(受付) 9:00 ~ 9:15	健診結果説明会	二本柵地区集会所
	(受付) 10:45 ~ 11:00		田の神地区集会所
	(受付) 13:30 ~ 13:45		上北迫地区集会所
	10月20日(月)		10:00 ~ 11:30
10月21日(火)	9:00 ~ 12:00	献 血	広野町役場
	13:30 ~ 16:30		広野火力発電所
10月22日(水)	(受付) 13:15 ~ 13:45	ポリオ予防接種	保健センター
10月27日(月)	9:30 ~ 11:30	健康相談	保健センター
	13:30 ~ 15:30	機能訓練	保健センター
	(受付) 9:30 ~ 9:45	健診結果説明会	折木地区集会所
10月29日(水)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
10月31日(金)	10:00 ~ 13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
11月 5 日(水)	(受付) 9:30 ~ 9:45	健診結果説明会	桜田地区集会所
11月 8 日(土)	13:30 ~ 15:30	機能訓練	保健センター
11月 9 日(日)	9:00 ~ 16:00	健康まつり	中央体育館
11月10日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド 心の相談会(要予約)	保健センター
11月11日(火)	9:30 ~ 11:30	げんキッズ	保育所
11月13日(木)	(受付) 13:00 ~ 13:20	10~12ヶ月児健診	保健センター

豆知識

便秘について

便秘とは、便が長時間腸内にたまり、不快に感じる症状のこと。

便秘予防の6つのポイント

- 1日3食規則正しい食生活をする。
- 食物繊維の多い食事をとる。
(緑黄色野菜、こんにゃく、きのこ類など)
- 水分を十分にとる。
- 軽い運動をする。(徒歩など)
- 睡眠を十分にとる。
- 便意はがまんしない。

*便秘チェック「✓」をつけよう!

- 食生活が不規則
- 肉中心の食事
- 野菜はあまり食べない
- 朝食を抜くことがある
- 水分をあまりとらない
- 毎日便がでない
- 便を出すのに苦労する
- お腹が張った感じがする
- ストレスを感じる事が多い
- 便意を感じても、トイレにいかない



0~1個に該当 安心です	規則正しい生活を続けましょう。
2~5個に該当 注意が必要です	もしかしたら、あなたは便秘気味かもしれません。日常生活を見直して、改善しましょう。
6~10個に該当 病院へ	あなたは便秘です。放っておくと体に不調が出ることもあるので、専門医を受診することをオススメします。

便秘を改善させるマッサージ・運動

《マッサージ》…お腹を「の」の字にさする!
お腹を「の」の字にさするようにマッサージを行うことによって、排便を促すことができます。

《運動》…腰を持ち上げる体操

- 1、足をのばして座り、両手を床につく。
- 2、肩からつま先まで一直線になるように腰を上げて15秒静止。10回繰り返す。



ベジタっぷり春巻き

材料(2人分)

- 白菜…………… 100g
- もやし…………… 40g
- ゴボウ…………… 40g
- しいたけ…………… 2枚
- ニラ…………… 40g
- 豚バラ…………… 80g
- 春巻きの皮…………… 4枚
- 塩・コショウ…………… 少々
- 水溶き片栗粉…………… 小さじ1/3
- 小麦粉・水…………… 少量
- 油…………… 適量
- ケチャップ…………… 適量

作り方

- ①豚バラ、もやしは2cmの大きさに切る。
- ②白菜、ゴボウ、しいたけは、みじん切りにする。
- ③ニラは、2cmの長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し①を炒め、色が変わったなら②と③をいれ炒め、塩・コショウで調味し、水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜ、水気をとばす。
- ⑤春巻きの皮で④を包み、小麦粉を水で溶いたものを塗って留める。
- ⑥中温に熱した油でカラリと揚げる。
- ⑦ケチャップをかけて食べる。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

広野町図書室 新着 のご案内

一 般 書	
タイトル	著 者
サムライ、バリに殉ず	坂野 徳隆：著
日本人として知っておきたい地名の話	北嶋 廣敏：著
UFO 学入門	皆神 龍太郎：著
美人は食卓から	狩野 敏也：編著
子どもは親を選んで生まれてくる	池川 明：著
蟲猫	化野 燐：著
白澤	化野 燐：著
家庭で簡単！グラスデザート	お菓子倶楽部：著
遺品整理屋は見た!!	吉田 太一：著
ちんぷんかん	畠中 恵：著
幕末維新の暗号	加治 将一：著
心霊探偵八雲	神永 学：著
心霊探偵八雲 2	神永 学：著

◆^へき様（下浅見川）より図書 212 冊を
ご寄贈いただきました。
* * ありがとうございます * *

10月の休室日のご案内

7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)

11月の読み聞かせのご案内

☆ 11月7日(金) 午前10時30分から
児童図書室にて開催いたします。



■ お問い合わせ先
広野町図書室 ☎ 27 - 3211

児 童 書	
タイトル	著 者
ルルとララのいちごのデザート	あんびる やすこ：作
キャンセル未来図	あかね るつ：作
魔使いの弟子	ジョセフ・ディレイニー：著
魔使いの呪い	ジョセフ・ディレイニー：著
いたずら魔女のノシーとマーム 5	ケイト・ソーンダズ：作
いたずら魔女のノシーとマーム 6	ケイト・ソーンダズ：作
村上祥子の食べかえほん 3	村上 祥子：作

『心霊探偵八雲 赤い瞳は知っている』

神 永 学

主人公は、生まれつき左目が赤く、死んだ人の魂が見える大学生斉藤八雲。捻くれ者の彼が死者の魂と交信しながら、殺人事件に挑んでゆく。

題名を読むとおどろおどろしい怪談話?と思いきや、推理小説でした。普通の推理小説と違うのは、比較的早い段階で犯人の見当が付いてしまう事です。なのに面白い。最後まで一気に読んでしまいました。ストーリーのテンポのよさとドキドキ感は、中高生にも読み易いと思います。

また、「心霊探偵八雲」シリーズ第2弾「魂をつなぐもの」も入荷しました。併せてお読みください。

『キャンセル未来図』 あかね るつ

家出を考えたお笑い芸人の息子の家に、親の留守を狙って突然入り込んで来た訳ありの兄妹。三人は意気投合して沖縄の波照間島へ家出をする。彼らはその島で出会った人たちに今までにない優しさや温もりを感じる。

小学生高学年向の本です。