

健康カレンダー

月 日	時 間	事業名	場 所
6月9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	
6月10日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレージ
6月12日(木)	10:00～11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
6月13日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
6月16日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月17日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレージ
6月20日(金)	9:30～11:30	げんきっず	児童館
6月23日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月24日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレージ
6月25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	
6月27日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
	10:00～11:30	なかよしランド	
6月30日(月)	9:00～12:00	献血	役場前
	13:30～16:30		広野火力発電所
7月1日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレージ
7月2日(水)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
7月7日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	10:00～11:30	心の相談会	
7月8日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレージ
	(受付)13:00～13:20	2歳児歯科健診	保健センター
7月9日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター

安眠・快眠により成分

- ギャバ：玄米、しょうゆ、みそなど
- トリプトファン：牛乳、大豆製品、種実、バナナなど
- カルシウム：小松菜、モロヘイヤ、煮干し、じゃこなど
- メラトニン：レタス、サニーレタス、サラダ菜など
- ビタミンB類：豚ヒレ肉、鰻、鯛、さつま芋など



材料(2人分)

- 豚ヒレ肉…………… 150g
- 油…………… 適量
- 小麦粉…………… 適量
- レタス…………… 7枚
- 長ネギ…………… 5cm 2本
- サラダ油…………… 大さじ1
- 水溶き片栗粉… 適量
- ◆A
 - 砂糖…………… 大さじ3
 - 黒酢…………… 大さじ3弱
 - 鶏ガラスープ… 30cc
 - 塩…………… ひとつまみ
 - 酒…………… 大さじ1
 - 生姜みじん切り… 小さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1/4

作り方

- ① A を混ぜ合わせておく。
豚肉は 5～6mm 厚さに切って下味の調味料をもみ込み、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をいれ 150～170℃ になったら豚肉をいれ、ときどきかき混ぜながら中まで火を通す。

豚ヒレ肉の黒酢あんかけ

< 豚肉の下味 >

- 塩…………… 小さじ1/4
- ごしょう…………… 少々
- 酒…………… 小さじ1

豆知識

よい眠りをする方法

*食生活

- ①朝食をきちんと決まった時間に食べる。
- ②寝る前にカフェインをとらない。
- ③食事は腹八分目にする。
- ④寝酒はしない。

*生活環境

- ①昼間はできるだけ体を動かす。
- ②お風呂のお湯はぬるめにする。
- ③自分にあった布団、枕を使用する。
- ④部屋の明るさは月あかり程度の明るさにする。
- ⑤無理に寝ないようにする。
- ⑥アロマテラピーや音楽でリラックスする。

快眠・安眠のツボ

●太敦 (たいとん)

神経が高ぶるのを抑えられる。



●勇泉 (ゆうせん)

勇泉からかかとへ向かって強くこする。
足がだるい、ほてるなどといった症状を抑える。



●失眠 (しつみん)

かかとの中心部分
なかなか寝付けなくて困っている場合に効果がある。



※それぞれ、手やツボ押しで指圧する。
強く押しすぎないように注意する！

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040



一 般 書	
タ イ ト ル	著 者
源氏物語の時代	山本 淳子著
今日から修行に行ってきます。	山路 南著
いまから始めるFXはじめてでもわかる相場の読み方・儲け方	
小学校の「苦手な絵」を④ワザで完全攻略	酒井 臣吾著
縄文土器と弥生土器	佐原 真著
あんしん介護アドバイス	サッシャ・カー著
怒らないしつけのコツ	グループこんぺいと編
絶版日本車カタログ	
ペットにかかわる仕事	
メリハリ美人レッスン	吉丸 美枝子著
ぐんぐんうまくなる！サッカー	上野山 信行著
〇と×比べてわかるデジタル写真	
赤いやっけの男	安曇 潤平著
恋のかたち、愛のいろ	唯川 恵著
うそうそ	畠中 恵著
スメラギの国	朱川 湊人著
鬼	今邑 彩著
群青に沈め	熊谷 達也著
三毛猫ホームズの茶話会	赤川 次郎著
いつか眠りにつく前に	スーザン・マイノット著
源氏物語 9	紫式部著

児 童 書	
タ イ ト ル	著 者
全ウルトラマンひみつ 50	
ウルトラマンメビウス外伝超銀河大戦	
帰ってきたウルトラマン大百科	
こちょこちょこちょ	うちだ りんたろう作
おりがみあって遊ぶ	山田 勝久著
小中学生のための世界一わかりやすいメディアリテラシー	後藤 武士著
図解三国志大事典 3	羅 吉甫文
図解三国志大事典 4	羅 吉甫文
まるごとわかる「日本人」はじめて百科 3	湯本 豪一監修
まるごとわかる「日本人」はじめて百科 4	湯本 豪一監修
まるごとわかる「日本人」はじめて百科 5	湯本 豪一監修
結び方の絵事典	小暮 幹雄監修
ガンバリルおじさんとホオちゃん	やなせ たかし作
マディガンのファンタジア 下	マーガレット・マーヒー作
村上祥子の食べかえほん 2	村上 祥子作
ランプの精リトル・ジーニー 7	ミランダ・ジョーンズ作
いたずら魔女のノシーとマーム 3	ケイト・ソーンダス作
いたずら魔女のノシーとマーム 4	ケイト・ソーンダス作
はじめよう！楽しい食育 2	日本食育学会監修
地球 SOS 図鑑	国立環境研究所監修

6月の休室日のご案内

3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)

■お問い合わせ先

広野町図書室 ☎ 27 - 3211

7月の読み聞かせのご案内

☆ 7月4日(金) 午前10時30分から
児童図書室にて開催いたします。

