

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
4月7日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
4月8日(火)	(受付)13:00～13:20	2歳児歯科健診	保健センター
4月9日(水)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
4月11日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
4月14日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
4月21日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
4月25日(金)	9:30～11:30	健康相談会	保健センター
	13:30～15:30	機能訓練	
4月28日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
5月8日(木)	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児検診	保健センター
5月12日(月)	10:00～11:30	心の相談会	保健センター
	10:00～11:30	なかよしランド	
5月13日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
	(受付)13:15～13:45	ポリオ予防接種	保健センター
5月14日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
5月16日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター

ウォーキング前の健康チェック[✓]

- だるい感じはないか？
- 熱っぽい感じはないか？
- 昨夜の睡眠は十分にとれたか？
- 二日酔いはしていないか？
- 朝食はきちんと食べたか？



〈ウォーキングのための食事管理ポイント〉

- ①水分をしっかりと補給しましょう！
- ②食後すぐ、又は空腹時のウォーキングは避ける！
- ③日頃からバランスのとれた食事管理を心がける！



体力アップメニュー

パイン巻きカツの オニオンソースかけ

材料(4人分)

- 薄切り豚肉…… 12枚
- パイン(缶)…… 6枚
- 小麦粉……… 大さじ3
- 溶き卵……… 1コ
- パン粉……… 大さじ3
- 油……… 少々
- キャベツ……… 200g

《ソース》

- 玉ねぎ……… 10g
- ケチャップ… 大さじ3
- ウスターソース… 大さじ1
- コショウ…… 軽く一ふり

作り方

- ①豚肉をパインの穴に通しながらしっかり巻きつける。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。(穴の内側にもしっかりつける)
- ③高温に熱した油でこんがり揚げ。
- ④キャベツは千切りにしてポイルする。
- ⑤みじん切りにした玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コショウを混ぜソースを作る。
- ⑥皿に、③、④を盛り、⑤をかける。

豆知識 みんなでウォーキングをはじめよう！

ぼかぼかとした季節になりました。寒さでかたまった体をストレッチでほぐし、春の感じる場所をウォーキングしよう。

ウォーキングの健康効果

- 1 脂肪を燃焼するので肥満解消に役立つ。
- 2 血液をサラサラにして高脂血症や糖尿病(生活習慣病)を防ぐ。
- 3 適度な刺激と日光浴で骨を丈夫にする。
- 4 脳細胞が活性化され、老化を防止する。
- 5 自律神経系の働きを整え、ストレス解消に効果的。

正しいウォーキングの姿勢



※ウォーキングをするときはストレッチをして体をほぐしてから行なってください。

ウォーキングのあとの足のケア ～簡単疲労回復マッサージ～

- 親指の腹を使って張っている筋肉を指圧する
- ふくらはぎなどは、両手で筋肉をつかみ、両手でこねるようにする
- 手を握り第二指関節の出っ張りを利用して刺激する



お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

広野町図書館 新着 のご案内

一般書

タイトル	著者
テレビシアにかける橋	キャサリン・パターソン著

■お問い合わせ先
広野町図書館 ☎ 27 - 3211

4月の休室日のご案内

1日(火) 8日(火) 15日(火)
 22日(火) 30日(水)

※ 4月29日(火)は祝日の為、規則により開室し翌30日を休室日とさせていただきます。

町職員人事

役場職員に次のとおり異動発令がありました。

本 庁 部 局 (平成20年4月1日付)		新	旧	氏名
		【グループリーダー職】	町民課福祉環境グループリーダー兼老人福祉センター所長	会計管理者兼出納室長
		会計管理者兼出納室長	町民課福祉環境グループリーダー兼老人福祉センター所長	水野秀一
		議会事務局出向 議会事務局長	町民課町民保健グループリーダー	青木隆
		町民課町民保健グループリーダー	総務課総務グループサブリーダー	青木寿之
【グループサブリーダー職】	教育委員会出向 グループサブリーダー	町民課児童保育グループサブリーダー兼保育所長	堀本のり子	
	町民課児童保育グループサブリーダー兼保育所長	町民課児童保育グループサブリーダー(児童館)	渡辺とよ子	
【グループ員職】	教育委員会出向 総括主任教諭	町民課総括主任保育士(児童保育グループ)	木田つや子	
	町民課総括主任主査(福祉環境グループ)	町民課主任主査(福祉環境グループ)	木田正一	
	町民課主任主査(税務グループ)	総務課主任主査(総務グループ)	鯨岡公一	
	総務課主任主査(総務グループ)	総務課付主任主査双葉地方水道企業団派遣	佐久間隆	
	町民課主任児童厚生員(児童保育グループ)	町民課主任保育士(児童保育グループ)	根本美江	
	総務課主任主査(総務グループ)	町民課主任主査(税務グループ)	加賀博行	
	町民課主任主査(福祉環境グループ)	教育委員会出向 主任主査	鯨岡圭介	
	町民課主査(児童保育グループ 児童館)	町民課主査(町民保健グループ 保健センター)	鈴木恵	
	教育委員会出向 主査(公民館)	町民課主査(福祉環境グループ)	志賀裕一	
	町民課主査(町民保健グループ)	町民課主事(町民保健グループ)	鯨岡晋悟	
	町民課主事(町民保健グループ)	町民課主事(福祉環境グループ)	鯨岡祐紀	

新採用

新	氏名
町民課(福祉環境グループ)	根本明和
町民課(町民保健グループ)	鈴木梨紗
町民課(児童保育グループ)	木下由香
町民課(児童保育グループ)	新妻有貴

退職

(平成20年3月31日付)

旧	氏名
議会事務局長	根本タキイ
教育グループサブリーダー兼幼稚園長	遠藤順子
教育委員会 総括主任教諭	塚越里子
町民課 総括主任児童厚生員	松本幸枝
広野小学校 用務員	門馬政子

