

## 健康カレンダー

月 日	時 間	事業名	場 所
2月18日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
2月19日(火)	9:30 ~ 11:30	献 血	広野役場前
	13:30 ~ 16:30		広野火力
2月21日(木)	10:00 ~ 13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
2月26日(火)	(受付)13:00~13:20	B C G 予防接種	保健センター
2月27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29日(金)	(受付)13:00~13:20	3 ~ 4 ヶ月児健診	保健センター
3月3日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
3月4日(火)	(受付)13:00~13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
3月6日(木)	10:00 ~ 11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
3月10日(月)	(受付)13:00~13:20	3 歳 児 健 診	保健センター
3月12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	
3月13日(木)	9:30 ~ 13:30	げ ん キ ッ ズ	保健センター
3月14日(金)	10:00 ~ 13:30	ヘルスアップ教室	保健センター



血液サラサラにする食材で  
体の中からすっきりきれいに

### しめさばの みぞれサラダ風

#### 材料 (2人分)

- しめさば…………… 1パック      \*ドレッシング\*
- 春菊…………… 50 g                      ● 大根…………… 10 g
- 水菜…………… 50 g                      ● 酢…………… 大さじ2
- 大葉…………… 2枚                      ● しょうゆ………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 10 g                      ● ゴマ油…………… 大さじ1
- キャベツ葉………… 2枚                      ● 塩…………… 小さじ1/4弱

#### 作り方

- ①春菊、水菜はさつとゆでて食べやすい長さに切る。  
大葉、玉ねぎ、キャベツは千切りにする。
- ②しめさばをパックからだし皮をむく。
- ③大根は摩り下ろし、酢、しょうゆ、ゴマ油、塩を混ぜあわせる。
- ④少し深めのお皿に、①、②を盛りつけ③をかける。



## 脳梗塞とは？

脳血管内に**血栓**、**コレステロール**などが  
つまって血流を止めてしまうため、  
**脳細胞が死亡(壊死)**する病気で、冬に  
多くみられます。

#### 要因として

- ・ 50才以上
- ・ 動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症、  
心臓病の人
- ・ 喫煙や大量飲酒
- ・ ストレス

#### 前ぶれの症状としては

- ・ 手足の脱力 箸を落とす 足のもつれ
- ・ 半身(手足)のしびれ
- ・ 言葉が出てこない
- ・ つじつまの合わないことを言う
- ・ 二重に見える
- ・ ろれつが回らない
- ・ めまい ふらつき などがあり、さらに  
症状が進むと、半身麻痺、言語障害、  
意識障害などをひきおこします。

#### 予防としては

**急激な温度変化に注意!**

外出時は暖かくして

**かまない!**

便秘などしないよう食物繊維と水分をとる

**起床時、入浴前後、寝る前の水分補給!**

#### 自宅でできる簡単チェック法

- ①両方の手のひらを上に向けてからだの前  
方にだし、指を開く。その状態を保ちながら目  
を閉じる。

どちらかの手が自然に  
下がって、左右アンバラ  
ンスになった場合は要  
注意。



- ②両手を前にだし、ぶらぶら  
とふる。

この運動がうまくでき  
ない場合は要注意。



「ふだんと違う」「なんだかおかしい」と思っ  
たら、できるだけ早く医療機関を受診しまし  
ょう。

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
図書館革命	有川 浩著
問題な日本語 その3	北原 保雄編著
点と線	松本 清張著



**『図書館革命』** 有川 浩  
 正化(せい化)34年1月15日深夜、敦賀原子力発電所が襲撃を受けます。この事件は、当麻蔵人の『原発危機』(小説内の設定で実在しません)と瓜二つで、テロリストの参考文献にされたのではないかと騒

がれます。これを機にメディア良化委員会は「テロリストの教科書になるほどの危険な書籍を書く人物に自由な著作を許すわけにはいかない」と、当麻蔵人の身柄拘束を目的として動き出し、それを阻止するために図書隊は、彼の警護に当たり……  
 図書館戦争シリーズの完結編です。ファンの方にとっては、郁の恋の行方なども気になるところでしょう。ついに来た完結編というか、とうとう来てしまった完結編というか、複雑な心境です。本シリーズをまだ読んでいない方は、『図書館戦争』から読み始めてください。来春TVアニメがスタートするようです。



**『問題な日本語 その3』** 北原 保雄 編著  
 ベストセラー作品の第3弾です。このシリーズは、単に間違いを指摘するだけではなく、なぜそういう使われ方をされるようになったのか等の話があったりして、読んでいて「なるほど〜。」と思わせてくれ

ます。冒頭の「使い方どっち？」も楽しめますし、所々に出てくるいのうえさきこ氏漫画も笑わせてくれます。肩肘張らずに読める一冊です。



**『ざわざわ森のがんこちゃん 学校おばけのなぞ』** 末吉 暁子:文 武田 美穂:絵  
 ざわざわ森に雪がふったので、がんこちゃんたちは雪だるまをつくりました。

つぎのひ、雪だるまのあたまがなくなっていることに気づいたがんこちゃんたちは、そのゆくえをおいします。あたまをもっていたのは……  
 相変わらず楽しい絵と楽しいお話です。みんな良い笑顔です。

## 児童書

タイトル	著者
デモナータ 5	Darren Shan 作
ルルとララのチョコレート	あんびる やすこ 作・絵
ルルとララのアイスクリーム	あんびる やすこ 作・絵
悪魔のミカタ It/ストラグル 12	うえお 久光著
悪魔のミカタ It/MLN 13	うえお 久光著
ランプの精リトル・ジーニー 5	ミランダ・ジョーンズ作
ランプの精リトル・ジーニー 6	ミランダ・ジョーンズ作
マリと子犬の物語	桑原 眞二原作
ざわざわ森のがんこちゃん いじわるパンパン	末吉 暁子文
ざわざわ森のがんこちゃん 学校おばけのなぞ	末吉 暁子文
ざわざわ森のがんこちゃん 学校へいくのいや	末吉 暁子文
灼眼のシャナ 7	高橋 弥七郎著
灼眼のシャナ 8	高橋 弥七郎著
灼眼のシャナ 9	高橋 弥七郎著



**『マリと子犬の物語』** 桑原 眞二 原作

山古志村に住む、今年9歳になる石川亮太と妹の彩がその子犬と出会ったのは春のこと。人なつっこくとても可愛い子犬を飼いたい二人だが、お父さんは犬が大嫌い。そこで二人は一計を案じ、なんとか犬を飼う許可をもらいます。

マリと名付けられたその子犬は、翌年に3匹の子供を産みました。そして2004年10月23日、あの地震が起きます。話題の映画のノベライズですが、小学校低学年から中学年向けに書かれているので、そんなに長い話ではありません。がしかし、地震発生の辺りから泣けてしまって、読み進むのにかかり時間がかかりました。本作品のように実話を基にした物語には心を動かされます。

## 2月の休室日のご案内

5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)

■お問い合わせ先

広野町図書館 ☎ 27 - 3211