

健康カレンダー

月 日	時間	事業名	場 所
1月16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	
1月21日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
1月23日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
1月30日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
2月4日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	〃	心の相談会	
2月5日(火)	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	保健センター
2月6日(水)	9:30～11:30	げんキッズ	保育所
2月12日(火)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター



旬の魚介類と大葉で 粘膜と内臓を強化

白身魚とホタテの タルタル

材料(4人分)

- ホタテ(刺身用) 大3コ
 - 白身魚(刺身用) 100g
 - アボガド…………… 1/2コ
 - アサツキ…………… 1束
 - 大葉…………… 5枚
 - 海藻サラダ(乾燥)… 2g
 - スタチ…………… 1コ
 - クコの実…………… 12コ
- *タレ*
- オリーブ油…………… 大さじ1
 - おろしわさび…………… 小さじ1/4弱
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
- ※プリン用の型など

作り方

- ①アサツキは8本を飾り用に残し、みじん切りにする。大葉3枚の柄を取り細きりにし、水にさらす。残りの大葉は、みじん切りにする。
海藻は水で戻しておく。アボガドは、皮をおき5mmの角切りにする。
- ②ホタテと白身魚は5mm幅に切り、たたく。
- ③飾り用のアサツキと細切りの大葉を残して、ボウルに①、②をいれて混ぜ合わせ、よく混ぜたタレを和える。
- ④プリン用の型などに③をつめて器にあけ、細切りの大葉と海藻サラダをあしらい、半月切りにしたスタチを添え、上にクコの実をのせて2cm長さに切ったアサツキをのせる。



花粉症対策

- *規則正しい生活をする。
早寝早起きをする。
- *バランスよい食生活をする。
高たんぱく質類を食べ過ぎない。
- *手洗い、うがいをする。
- *軽い運動をする。
- *アルコール、タバコは控える。
- *冷たい飲み物などは控える。
- *半身浴で体を温め冷えを予防する。
- *花粉を室内に持ち込まない!
帰宅後は、玄関で衣類についた花粉をはらってから室内に入る。
- *花粉を体内に取り込まない!
<3点セットで花粉をシャットアウト>

●帽子



髪が長い場合は、しばって帽子の中に入れる。

●マスク



花粉を通しにくい花粉用マスクをする。

●メガネ(サングラス)



花粉症用のゴーグルタイプのもの

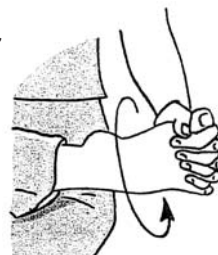
※花粉症が気になり始める季節。
症状を少しでも和らげるには、生活習慣の見直しが必要です。

足首回りで冷えを撃退

花粉症に冷えは大敵です。特に筋肉がかたくなりがちな冬場は、足首回りで、末端に滞っている血液の流れをよくしましょう。

※下記のように回す。

- 左手と右足の指を組み、内側と外側に5回ずつ回転。左足も同様に。



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
タイヨウのうた	坂東 賢治原案
十七歳	岩井 志麻子著
ホームレス中学生	田村 裕著
うたたね気分	コンドウ アキ 絵と文
犬と私の10の約束	川口 晴著
あなたにほめられたくて	
アサツテの人	諏訪 哲史著
天璋院篤姫と幕末動乱	
うちの親には困ったものだ	バーバラ・ケイン著
「私の手は母を殺めるためにあったのか」と男は泣いた	山藤 章一郎著
専門医が書いた「よい眠り」を取り戻す本	斎藤 恒博著
天璋院篤姫下	宮尾 登美子著
女性の品格	坂東 眞理子著
クローズド・ノート	雫井 脩介著
加齢に克つ! サビない体のつくりかた	米井 嘉一著
中国危険産物取り扱い読本	椎名 玲著
象の背中	秋元 康著
ぬしさまへ	畠中 恵著
ねこのばば	畠中 恵著

児童書	
タイトル	著者
デモナータ 1	Darren Shan 作
デモナータ 2	Darren Shan 作
デモナータ 3	Darren Shan 作
デモナータ 4	Darren Shan 作
ルルとララのきらきらゼリー	あんびる やすこ 作・絵
ルルとララのしあわせマシュマロ	あんびる やすこ 作・絵
シークレット・セブン	エニド・ブライトン著
撲殺天使ドクロちゃん	おかゆ まさき著
パイレーツ (タイムソルジャー 3)	キャスリーン・ デューイ文
キング・アーサー (タイムソルジャー 4)	キャスリーン・ デューイ文
忍者サノスケじいさんわくわく旅日記 1	なすだ みのる作
忍者サノスケじいさんわくわく旅日記 2	なすだ みのる作
ランプの精リトル・ジーニー 3	ミランダ・ ジョーンズ作
ランプの精リトル・ジーニー 4	ミランダ・ ジョーンズ作
ほっきょくのナヌー	レベッカ・ベインズ ほか編著
サムデイ	岡田 なおこ作
黒魔女さんが通る!! Part7	石崎 洋司作
ほおずきちょうちん	竹内 もと代作
ムジナ探偵局 3	富安 陽子作
ムジナ探偵局 4	富安 陽子作
亀の巣	富安 陽子作
テリアさんとぼく	風野 潮作



○岡田純子様より 図書 6 冊の寄贈を受けました。
○匿名希望の町民の方より 図書 7 冊の寄贈を受けました。
○匿名希望の町民の方より 図書 13 冊の寄贈を受けました。

ありがとうございました

1月の休室日のご案内

15日(火) 22日(火) 29日(火) (毎週火曜日)

■ お問い合わせ先

広野町図書室 ☎ 27 - 3211