

## 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
6月15日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月16日(火)	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
6月18日(木)	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター
	19:00～20:30	メタボ予防教室	
6月19日(金)	10:00～11:30	ヘルスアップ教室	保健センター
6月20日(土)	19:00～20:30	健康づくり講演会	中央体育館
6月22日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月23日(火)	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
6月24日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
6月25日(木)	9:30～11:30	げんキッズ	児童館
	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
6月29日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月30日(火)	9:00～12:00	献 血	広野町役場
	13:30～16:30		広野火力発電所
	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月2日(木)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
	19:00～20:30	メタボ予防教室	
7月6日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
		心の相談会(要予約)	
7月7日(火)	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月8日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
7月9日(木)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
7月13日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
7月14日(火)	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
	9:30～11:30	げんキッズ	保健センター



### カルシウム たっぷりメニュー

#### 大豆とあさりのミルクピラフ

材料  
(4～5人分)

- お米……………2合
- あさり…………250g
- 酒……………大さじ2
- 玉ねぎ…………1/3コ
- 人参……………1/2本
- アスパラ………2本
- オリーブ油…大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- バター………10g
- 大豆缶………100g
- 牛乳……………1カップ
- 粉パセリ…少々
- 粉チーズ…少々
- レタス………適量

作り方

- ①お米をといで、30分水に浸ける。
- ②あさは、酒をふりかけ、ラップをして貝の口が開くまで電子レンジに5分位かける。あさりの半分は殻をはずし、蒸し汁は取り分けておく。
- ③大豆缶はざるにあける。
- ④玉ねぎはみじん切りにする。人参は1cm角に切る。アスパラは1cm長さに切る。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、人参、アスパラの順に炒める。
- ⑥お米の水気をきって炊飯器に入れ、あさりの蒸し汁と牛乳を加え、2合まで水をいれ殻をとったあさりと野菜、大豆をいれ炊く。
- ⑦炊きあがったらご飯に、殻付きのあさり、塩、バターをいれ混ぜ合わせ、粉パセリ、粉チーズをふる。
- ⑧洗ったレタスを手でちぎり添える。

## 豆知識 虫歯を予防しよう!

6月4日～10日までは、虫歯予防週間です。

きちんと歯磨きしているつもりでも、磨き残しがあったり、うまく磨けていないことがあります。

正しい歯磨きの習慣を身につけ虫歯予防をしましょう。

### 虫歯を予防するポイント

- 1 しっかりよく噛んで食べる。
- 2 歯を丈夫にする栄養素を摂る。
  - 歯を形成し、歯の健康を維持する。カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、大豆製品など)
  - 歯の土台を形成する。たんぱく質(肉、魚、卵、豆、乳製品など)
  - カルシウムの吸収を助ける。ビタミンD(レバー、椎茸、魚類など)
  - たんぱく質などの代謝に必要。ビタミンB(海藻、豆、卵、牛乳など)
  - 歯ぐきを強くし、エナメル質を形成する。ビタミンA(うなぎ、レバー、緑黄色野菜など)
  - 歯肉炎を予防し、象牙質の形成を助ける。ビタミンC(野菜、果物、緑茶など)
- 3 間食(おやつ)は時間や量を決めて食べる。
- 4 規則正しい生活を心がける。
- 5 禁煙をする。
- 6 食べた後は歯磨きをする。

### 歯ブラシの選び方

歯ブラシはヘッドが小さめで、ネックが細く、柄はまっすぐのもの。毛の硬さは、磨いて痛くない程度のもを選ぶ。

### 正しい歯磨きの仕方

《先端磨き》と《かかと磨き》を上手に使おう!

#### 《先端磨き》

- \*歯ブラシの先端部分を歯と歯の間にいれ細かく動かす。
- \*小さな円を描くように歯ブラシを動かす。

#### 《かかと磨き》

- \*歯ブラシを縦にして、かかと部分を歯の裏側に押し当て上下に動かす。

※歯ブラシの部位をうまく使いわけましょう!

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

◎広野町図書館に移動図書館『あづま号』の相互貸借本が入荷しました。


一般書	
タイトル	著者
棟居刑事の殺人の隙間	森村 誠一：著
古道具 中野商店	川上 弘美：著
幸福を売る男	藤田 宜永：著
ある意味、ホームレスみたいなものですが、なにか？	藤井 建司：著
京都葵祭殺人事件	山村 美紗：著
夢を与える	綿矢 りさ：著
待ち望まれし者 上・下	キャスリン・マゴーン：著
いちばんやさしいゴルフ入門	長田 高明：監修
オレンジレンジ物語	本郷 陽二：著
人気の犬種図鑑 174	佐草 一優：監修
はじめてのインターネット&電子メール総合編	戸内 順一：著
そのまんま日記	東国原 英夫：著
朝に弱いが治る本	鴨下 一郎：著
定年後のお金 全疑問 45	白根 壽晴：著
マーリー 世界一おバカな犬が教えてくれたこと	ジョン・グローガン：著
景色盆栽	小林 健二：著
アレルギーっ子のたのしいかわいいお弁当	清水 美希：著
食品のカラクリ	郡司 和夫：著
夏のこども服	

児童書	
タイトル	著者
いつまでもずっとずーっとともだち	たかやま えいこ：作
しずくちゃん	ぎぼ りつこ：作
角野栄子のちいさなどうわたち 2	角野 栄子：作
金魚はあわのおふろに入らない!?	トリーナ・ウィーブ：作
妖怪伝 巻の一 河童	たかし よいち：作
漢字で鍛える日本語力1 動物の漢字	金田一 秀穂：監修 青木 伸生：監修
もったいない生活大事典1 もったいないを見つけよう	岡本 正志：監修
まんが将棋入門	羽生 善治：監修
いたずらっ子たけし	日本文学協会：編
おかあさん、げんきですか。	後藤 竜二：作
あたこまつり	吉村 竹彦：作
ぼくとパパ	セルジュ・ブロック：作
おふろ	出久根 育：作
トキのキンちゃん	いもと ようこ：作
どんぐりと山猫	宮沢 賢治：作
おばけのジョージーともだちをたすける	ロバート・ブライト：作
紙芝居 馬になったおむすこ	水谷 章三：脚本
紙芝居 かぶとむしのかぶちゃん	高家 博成：脚本
紙芝居 もぐもぐごっくん	宮崎 二美枝：脚本

◎その他多数入荷しました。詳しくは室内の棚をご覧ください。

**6月の休室日のご案内**  
 9日(火) 16日(火) 23日(火) 30日(火)  
 ■お問い合わせ先 広野町図書館 ☎27-3211

**7月の読み聞かせのご案内**  
 ☆ **7月3日(金)** 午前10時30分から  
 児童図書室にて開催いたします。



## 広野文芸欄

季題 当季雑詠

### 広野町臯月句会

行々子先生 選

宮下 純子

夕桜古書店の客ひとりなり  
 麗かや流れをゆるく浅見川  
 懇親会のテーブル飾る木瓜の花

阿部 真生

いつも集ふ同じ顔ぶれ花吹雪  
 夜桜やそぞろ歩きの夢心地  
 花びらの散り敷くパークゴルフかな

西山 子

虚ろなる心に桜二三片  
 灯を点し色透き通る桜かな  
 川風の引き連れて来る余寒かな

酒井 津祢

花吹雪体育館にひびく声  
 蒲公英に座して思はぬ長話  
 花の中友の思い出展け行く

悟 峯

五分咲きの桜輝く朝日かな  
 穂の芽を摘みて豊かな心かな  
 春らんまん訃報重なる日となりぬ

塩 史子

順番に水田と変る五月かな  
 売られ行く牛の眼や桜散る  
 背戸山の雨後の竹の子掘りに行く

遠藤健太郎

代掻いて田の面に浮かぶ山野かな  
 牡丹や今朝の光を独り占め  
 山笑ふ明日は探鳥ハイキング

### 俳句会 会員募集

移りゆく四季折々の自然を深く心にうけて、すきゆく日々を文字にして詠んでみては如何でしょうか。  
 月一回一時間余りののどかな句会です。  
 講師先生はいわき市より若き猪狩行々子先生。ずっと前から知っていたような人なつこい眼差し、文学の先生です。一句一句丁寧に読み上げて教えられております。  
 俳句を作ってみたい御希望の方は「俳句会 遠藤健太郎 ☎27-2412」まで

