

健康カレンダー

月 日	時 間	事業名	場 所
5月11日(月)	10:00～11:30	なかよしランド 心の相談会(要予約)	保健センター
5月12日(火)	(受付)12:40～13:10	ポリオ予防接種	保健センター
	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
5月13日(水)	13:30～15:30	機 能 訓 練	保健センター
5月18日(月)	(受付) 9:00～10:30	子宮がん検診	保健センター
5月19日(火)	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
5月21日(木)	9:30～11:30	げんキッズ	児 童 館
5月22日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
5月25日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
5月26日(火)	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
5月27日(水)	12:30～12:50	3～4ヶ月児健診	保健センター
5月29日(金)	13:30～15:30	機 能 訓 練	保健センター
6月2日(火)	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
6月4日(木)	(受付)13:00～13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
6月5日(金)	10:00～11:30	健康カム囃お学習会	保健センター
6月8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9日(火)	10:00～12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
6月12日(金)	13:30～15:30	機 能 訓 練	保健センター



腸内を元気に するメニュー

菜の花とじゃがいものヨーグルト炒め

材料 (4人分)

- 菜の花……………200g
- カレー粉……………小さじ 2
- じゃがいも…2コ
- プレーンヨーグルト
……………1カップ
- 玉ねぎ……………1/4コ
- オリーブ油…大さじ 1
- トマト……………1/4コ
- 塩……………小さじ 1/4
- おろし生姜…小さじ 1

作り方

- ①菜の花は洗って5cmの長さに切る。
- ②じゃがいもは洗って皮をむいて一口大に切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④トマトはくし形に切る。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、おろし生姜、玉ねぎ、じゃがいもをいれ炒める。全体に油が回ったら菜の花を加え炒める。
野菜がしんなりしたら、カレー粉をふりいれ、なじませトマトとプレーンヨーグルト、塩を混ぜる。
- ⑥ふたをして10分煮る。

豆知識 腸内環境を整えよう!

冷たいものや熱いものばかりを飲んだり食べたりしていると、腸などに負担がかかります。また、脂肪の摂りすぎやストレス、食物繊維の不足で腸を痛めてしまいます。

毎日の食事に整腸作用のある、発酵食品をとり入れ腸内を整えましょう。

腸内をイキイキさせるポイント

1 食物繊維を十分にとる!

野菜、海藻、穀類、芋、豆、果物など

2 動物性と植物性の乳酸菌を バランスよくとる!

- 動物性乳酸菌
ヨーグルト、チーズ、乳酸飲料など
- 植物性乳酸菌
納豆、キムチ、漬物(発酵食品)など

3 マグネシウムを十分にとる

大豆製品、種実、海藻類など

4 オリゴ糖をとる!

※オリゴ糖は、腸の善玉菌のビフィズス菌を増殖させ、腸内環境を改善させる。

5 水分を十分にとる!

6 軽い散歩をする!

※歩くことによって血行がよくなり、腸の働きが改善される。

7 腸をマッサージする!

腸のマッサージでリラックス

体の右側を下にして横になり、深呼吸しながら、時計回りにおなかをゆっくり5～10回さする。



ポイント

ゆっくりした気分で、優しく、静かに
行いましょう。

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

一般書	
タイトル	著者
エイジハラスメント	内館 牧子：著
アジアの試練子ベット解放は成るか	櫻井 よしこ：編
ほうき星 上	山本 一力：著
ほうき星 下	山本 一力：著
誰にでも簡単にできる初めての新聞ちぎり絵	新聞ちぎり絵小組：著
ナイチンゲールの沈黙	海堂 尊：著
つくもがみ貸します	畠中 恵：著
大金星	水野 敬也：著
ジョーカー・ゲーム	柳 広司：著
新世界より 上	貴志 祐介：著
新世界より 下	貴志 祐介：著
ボックス!	百田 尚樹：著
魚神	千早 茜：著
眼科医が教える目の衰え・疲れ目 がスッキリする本	吉野 健一：著
スリーピング・ドール	ジェフリー・ディーヴァー：著
心霊探偵八雲 4	神永 学：著
優雅なハリネズミ	ミュリエル・バルバリ：著
箸袋で箸置き。	山口 真：著
ちいさなあなたへ	アリスン・マギー：文
よくわかる裁判員制度と刑事訴訟のしくみ	藤田 裕：監修
灼眼のシヤナ 13	高橋 弥七郎：著

一般書	
タイトル	著者
わが輩は発酵仮面である!	小泉 武夫：著
十津川警部裏切りの街東京	西村 京太郎：著
蒸しパン	坂田 阿希子：著
プロが教える!カーメンテナンスのコツ	コバック：監修

児童書	
タイトル	著者
山田守くんはためぎです	市川 宣子：作
会津藩、戊辰戦争に散る	小西 聖一：著
ハナカミ王子とソバカス姫	舟崎 克彦：作
はなちゃんのはなまるばたけ	北川 ちハル：作
パーシー・ジャクソンとオリンポスの神々 1	リック・リオードン：作
パーシー・ジャクソンとオリンポスの神々 2	リック・リオードン：作
キジ猫キジとののかの約束	竹内 もと代：作
ジッパーくんとチャックの魔法	早川 真知子：作
ちびまる子ちゃんの四字熟語教室	川嶋 優：著
氷の心臓	カイ・マイヤー：著
チームあした	吉野 万理子：作
怪談図書館 1	怪談図書館編集委員会：編
怪談図書館 2	怪談図書館編集委員会：編

◎匿名希望の町民の方より図書24冊の寄贈をうけました。
ありがとうございました

5月の休室日のご案内

7日(木) 12日(火) 19日(火) 26日(火)
※5月5日(火)は祝日の為、規則により開室し
7日(木)を休室日とさせていただきます。

6月の読み聞かせのご案内

☆ **6月5日(金)** 午前10時30分から
児童図書室にて開催いたします。



■お問い合わせ先 広野町図書館 ☎27-3211

広野文芸欄

季題 当季雑詠

広野町卯月句会

行々子先生 選

悟 峯
 たちの芽の日々にふくらむ高さかな
 彼岸入り老母が花を活けにけり
 幼な二人土筆を摘みに畦を行く

遠藤健太郎

河津桜植ゑて三歳の初蕾
 鶯の声の飛び交ふ里の朝
 暮遅し畑に腰を伸ばす人

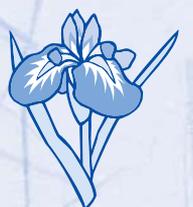
塩 史子

笑み誘ふほんに未熟な初音かな
 校庭を猫の横切る春休み
 杉花粉黄砂のごとく飛散して

酒井 津祢

暮時いて帰って行きし子の野良着
 笹鳴きのいづこに行きし夕かな
 立春の日射や笑まふ野の佛

西山子
 病窓の残雪の峯呼吸音
 春暑し庭まで響く枕経
 紅梅や遺影の笑顔見つめをり



阿部 真生
 夜の更けて杉の花粉に悩まざる
 吹き荒れて春遠くする彼岸雪
 もう届く三月始めの花便り

宮下 純子

音もなく街の暮れゆく春の雪
 乙女らの髪なびかせてあたたかし
 春風や観音堂の鈴の音

●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、すくす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で文学の先生です。一句一句丁寧に読み上げて教えられてあります。俳句を作ってみたい御希望の方は「俳句会 遠藤健太郎☎27-24412」まで