

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、カレー粉をふり入れ、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

たら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