

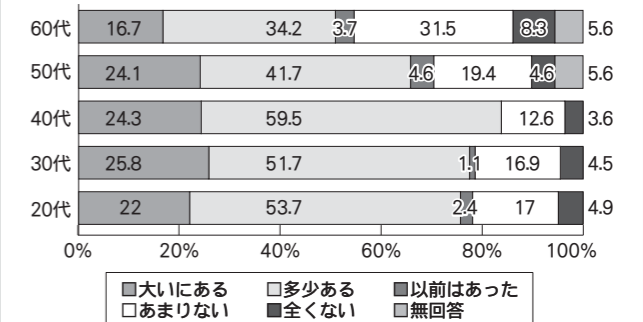
健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
3/4(金)	19:15~20:45	Mサイズ教室	保健センター
7(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	
9(木)	9:30~11:30	献血	園部製作所
	13:30~15:00		メイコー
	15:30~16:30		社アルムファインガミズ
	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
10(木)	10:00~11:30	健康カムカム教室	保健センター
14(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	10:00~11:30	こころの相談会(要予約)	
15(火)	9:30~11:30	げんキッズ	保健センター
18(金)	10:00~13:00	ヘルスアップ教室	保健センター
23(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
28(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
4/4(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
7(木)	受付13:00~13:20	BCG 予防接種	保健センター
8(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター

3月は福島県 自殺対策強化月間です

広野町健康づくり計画策定のためのアンケート調査より

● 不満、悩み、ストレスなどがある人の割合



全体的に不安や悩み、ストレスがあると答えた人が7割以上いるようです。ストレスは人間にとって必要な生体反応ですが、長期間過剰に受け続けると、心身のバランスが崩れ、精神面や身体面にトラブルを生じることがあります。ストレスをうまく解消しましょう。

豆知識 ストレスと上手につきあう方法

- ① 家族や友人と楽しく食事をする
- ② ストレスに強くなる食品をとる

栄養素	働き	食品
ビタミンA (カロチン)	ストレスへの抵抗力を高める	緑黄色野菜、レバー、魚介類、海苔など
ビタミンB1	神経の働きを正常に保つ	うなぎ、豚肉、椎茸、豆類、玄米など
ビタミンC	体の抵抗力をつけ、心身を安定させる	緑茶、いちご、キウイ、さつまいも、もやしなど
マグネシウム	気持ちを沈静化させる	ココア、ナッツ類、ひじき、わかめなど
カルシウム	神経の興奮を抑える	乳製品、海藻、小魚、乾物類など

- ③ 趣味やスポーツをする
※ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換になる
- ④ 入浴、マッサージをする
※体を解放させ、リラックスできる
- ⑤ 睡眠をとる

広野文芸欄

広野町如月句会

季題 当季雑詠
行々子先生 選

暁 月
スイートピーの淡いピンクを胸元に
春隣元軽く歩き神
春障子開けて光を招きけり

遠藤 智

息災を念じて食べる歳の豆
乾きたる風を巻き込む野焼の火
群れて来てまた大空へ寒すずめ

西山 子

掛け直す小鉤の固さ初点前
小寒の夜透き通るコップ酒
日本海の闇を揺るがす鯨起し

悟 峯

参道の人の少なき初詣
買い初めや我の物より孫のもの
何をするともなく過ぎて三ヶ日

木幡 綾子
初夢やあの日の母の笑ひ顔
直立不動出初めの訓辞聞きにけり
たちまちに炬燵に揃ふ笑顔かな

吉田 幸子

お年玉目当に子らの年始かな
大根干し風の治まる昼下り
良きことを願ふ万両飾りけり

塩 史子

田も畑も眠っているよ雪の中
大寒や汲む井戸水のまろやかさ
湧き水の氷柱横目に山に入る

遠藤健太郎

未黒野やどこかに水の流るる音
日脚伸ば仕事にゆとり生まれけり
整枝する小枝の春を見つけたり

宮下 純子

初鏡寝不足顔を映しけり
白鳥のカメラ見つけて身じろがず
靴見事に並びてゐたる三ヶ日



野菜ソーセージ ホットドック



約350kcal 塩分0.8g
※カロリー・塩分、すべて1人分の表示です。

材料(2人分)	分量
人参	50g
玉ねぎ	50g
椎茸	40g
ほうれん草	80g
大豆缶	1/3カップ
バター	10g
カレー粉	小さじ1/3
塩	0.5g
卵	1個
小麦粉	大さじ1強
バターロール	4個
ケチャップ	適量

作り方

- ① 人参は皮をよく洗ってみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 椎茸は石突きを切ってみじん切りにする。
- ④ ほうれん草はゆでて、みじん切りにする。
- ⑤ 大豆は缶からだし、ざるにあける。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、①、②、③を炒め、しんなりしてきたら、④、⑤を加え、さっと炒め合わせ、カレー粉と塩で調味する。
- ⑦ フードプロセッサーに⑥を入れ、溶いた卵と小麦粉を加え、ペースト状になるまでかきまぜる。
- ⑧ ⑦の生地を4等分して、ラップでソーセージ状に形を整える。
電子レンジに約1分ほどかけ、そのまま冷まし、粗熱がとれたらラップをはずす。
- ⑨ フライパンを熱し、ソーセージを転がしながら焼く。
- ⑩ パンの中央に切り込みをいれてソーセージを挟んでケチャップをかける。

くらしの情報

● 町のすがた ●

世帯数	1,970世帯
総人口	5,508人
(男)	2,740人
(女)	2,768人

平成23年1月31日現在

● 人のうごき ●

転入	12人
転出	13人
出生	3人
死亡	3人

* 個人情報保護に基づき許可を得た方のみ掲載しています。



こんにちは赤ちゃん

名前	親
西本 颯馬	哲也 下浅見川

(出生届出は14日以内に) 【1月16日~2月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年
水野 ミチ	74歳 下北迫
根本 勝	88歳 上北迫
西山 ハル子	78歳 下北迫
高木 工	88歳 上浅見川

(死亡届出は7日以内に) 【1月16日~2月15日】届出