

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
2/4(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
8(火)	受付13:00~13:20	10~12ヶ月児健診	保健センター
9(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
10(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	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
15(火)	9:30~11:30	げんキッズ	保育所
17(水)	受付13:00~13:20	B C G 予防接種	保健センター
	19:00~20:30	メタボ予防教室	
18(金)	10:00~13:00	ヘルスアップ教室	保健センター
21(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
22(火)	9:00~12:00	献血	広野町役場
	13:30~16:30		広野火力発電所
23(水)	受付12:30~12:50	3~4ヶ月児健診	保健センター
24(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室(最終日)	保健センター
25(金)	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
3/2(水)	受付13:00~13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
4(金)	19:15~20:45	Mサイズ教室	保健センター
	10:00~11:30	なかよしランド	
7(月)	受付13:00~13:20	3歳児健診	保健センター
	9:30~11:30		
9(水)	9:30~11:30	献血	園部製作所
	13:30~15:00		メイコー
	15:30~16:30		社団法人アイカガミ
	13:30~15:30		機能訓練
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



カルシウム たっぷりご飯

ミルク梅ちりごはん

約294kcal カルシウム48mg 塩分0.8g
※カロリー・カルシウム・塩分、すべて1人分の表示です。

- 材料(2人分)
- 米……………1合
 - 水……………1合分
 - スキムミルク…大さじ2強
 - しらす干し…大さじ2
 - 梅干し…………1/2個
 - 大葉……………4枚



- 作り方
- ①米を洗ってざるにあける。
 - ②梅干しは種をとってみじん切りにする。
 - ③大葉は千切りにする。
 - ④お釜に①と分量の水、スキムミルクをいれて軽く混ぜ、普通炊きする。
 - ⑤炊き上がったたら、梅干し、しらす干し、大葉を混ぜて、俵型にする。

広野町 保健センター

お問い合わせ ☎27-3040



骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは、カルシウムの吸収が悪くなり、きめこまやかな骨の構造が壊れ、ささいなことでも骨折しやすくなる病気です。

カルシウムをたくさんとるポイント

- ①肉、魚、たまごなどのたんぱく質といっしょにとる！
*カルシウムの吸収率がアップする
- ②ビタミンD、ビタミンKをとる！
*カルシウムの吸収を助ける
 - ビタミンD：魚類、干したきのご類など(腸内で効率よくカルシウムを取り込む)
 - ビタミンK：緑黄色野菜、納豆、抹茶、海藻など(骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、骨の形成を助ける)
- ③お酢と一緒にとる！
*効率よくカルシウムを体内に吸収できる
- ④牛乳・乳製品を料理の隠し味や調味料として使用する！
*牛乳・乳製品にはカルシウムが多く含まれており、カルシウムの吸収率も高い
- ⑤カルシウムの多い食品(乾物類、缶詰など)を常備する！
*長く保存でき、手軽にカルシウムを摂ることができる
- ⑥リン加工食品のとり過ぎに注意する！
*カルシウムの吸収を防いでしまう
※リン加工食品とは、インスタント食品、レトルト食品、加工食品など

◆適度な運動と日光浴をする◆

- ①ウォーキングなどの運動をする
*少し汗ばむ程度のペースで、1日20分以上歩くのが目安です。
- ②1日1回は外に出て日光浴をする
*日光浴をすると、体表面でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収・沈着を促すのに役立ちます。

広野町図書室 新着・おすすめ本のご案内

一般書	
タイトル	著者
もしもし下北沢	よしもと ばなな:著
もののけ物語	加門 七海:著
キリン	山田 悠介:著
KAGEROU	齋藤 智裕:著
おひとり死	松原 惇子:著
お順 上 勝海舟の妹と五人の男	諸田 玲子:著
お順 下 勝海舟の妹と五人の男	諸田 玲子:著
ペンギン・ハイウェイ	森見 登美彦:著
世界一おいしいソーセージのレシピ65	みなくち なほこ:著
俺の妹がこんなに可愛いわけがない 7	伏見 つかさ:著
凍花	斉木 香津:著
勝手にふるえてろ	綿矢 りさ:著
基本とコツがわかるおせち料理とほめられレシピ	牛尾 理恵:著
天下商人 大岡越前と三井一族	高任 和夫:著
安心して落ちこめる本	徳永 京子:著
杉下右京の事件簿	碓 卯人:著
江上 姫たちの戦国	田淵 久美子:著
江下 姫たちの戦国	田淵 久美子:著
灼眼のシャナ 21	高橋 弥七郎:著
盗まれた貴婦人	ロバート・B・パーカー:著
砂の上のあなた	白石 一文:著
秘密	東野 圭吾:著
若様組まいる	畠中 恵:著
食べない子が食べてくれる幼児食	加藤 初枝:著
「また、必ず会おう」と誰もが言った。	喜多川 泰:著
グイン・サーガ 36 剣の誓い	栗本 薫:著
グイン・サーガ 37 クリスタルの婚礼	栗本 薫:著
グイン・サーガ 38 虹の道	栗本 薫:著
グイン・サーガ 39 黒い炎	栗本 薫:著

3月の読み聞かせのご案内

☆3月4日(金)
 午前10時30分から
 児童図書室にて開催します。



■お問い合わせ先 広野町図書室 ☎27-3211

児童書

タイトル	著者
かあさんになったあーちゃん	ねじめ 正一:作
ばばあちゃんのなんでもおこのみやき	さとう わきこ:作
ばばあちゃんのアイス・パーティ	さとう わきこ:作
びっくり!!トリックアート 1	竹内 龍人:編著
よかったねネッドくん	シャーリップ:作
チームあかり	吉野 万里子:作
パセリ伝説 memory4	倉橋 燿子:作
パセリ伝説 memory5	倉橋 燿子:作
パセリ伝説 memory6	倉橋 燿子:作
パセリ伝説 memory7	倉橋 燿子:作
女の子がだ〜いすきなお話	立原 えりか:編著
男の子がだ〜いすきなお話	西本 鶏介:編著
王さまでかけましよう	寺村 輝夫:作
見習い魔術師トトの冒険 1	立石 彰:作
見習い魔術師トトの冒険 2	立石 彰:作
おさるはおさる	いとう ひろし:作



『安心して落ちこめる本』

徳永 京子:編

「落ちこむ」ことは悪いことばかりでなく、心のピンチにゆっくり向き合い、自分の心を成長するためのチャンスでもあります。しかし、「落ちこみ」が長く続くと、うつ病になってしまう可能性もあります。本書では、自分のことや自分の心のタイプを少し理解して、回復方法を知っておくことで、安心してゆっくり落ちこめて、徐々に回復することができるのです。



『「また、必ず会おう」と誰もが言った。』

喜多川 泰:編

主人公・秋月和也は熊本県内の高校に通う17歳。彼の小さなウソが原因で、単身ディズニーランドへ行く羽目になる。ところが不運にも最終便の飛行機に乗り遅れてしまう。僅かな所持金で熊本まで帰るのに途方に暮れる彼に、空港内の土産屋売り場で働く一人の女性に声を掛けられたことをきっかけに、自分の人生を考え始めるようになる。本書は、誰の人生にも起こりうる出来事から物語をつむぐ名手・ベストセラー作家がお届けする感動の物語。

2月の休室日のご案内

8日(火) 15日(火) 22日(火)