

図書館だより

『空飛ぶ広報室』

有川 浩：著



不慮の事故でパイロット罷免（P免）になった航空自衛隊戦闘機パイロットの空井大祐が転勤した先の広報室で待ち受けるのは、ひと癖もふた癖もある個性的な先輩たちであった。著者、渾身のドラマティック長編小説。

『フクシマからの手紙』 市川 恵子：著



原発事故の放射能で汚染されてしまった空と大地と海…共に明日を生きていく全ての人たちへ届けたい言葉がある…。著者が3.11後の川内村で遭遇した現場から“声”で伝える。

著者紹介：川内村でカフェを経営。インターネットで川内村の自然・人・地域の魅力を紹介。

広野町図書室 新着本のご案内

■ 2012年9月入荷分

タイトル	著者	タイトル	著者
鍵のない夢を見る ※第147回直木賞受賞作品	辻村 深月：著	虚像の道化師	東野 圭吾：著
冥土めぐり ※第147回芥川賞受賞作品	鹿島田 真希：著	フクシマ元年	豊田 直巳：著
神様のカルテ 3	夏川 草介：著	T SUNAMI 3・11 Part2	第三書館編集部：編
お友だちからお願いします	三浦 しをん：著	T SUNAMI 3・11 Part3	第三書館編集部：編
白ゆき姫殺人事件	湊 かなえ：著	平清盛 3	藤本 有紀：作
空飛ぶ広報室	有川 浩：著	未来国家プータン	高野 秀行：著
天声人語 2011年1月～6月	朝日新聞論説委員室：著	霧のむこうのふしぎな町	柏葉 幸子：作
天声人語 2011年7月～12月	朝日新聞論説委員室：著	井上ひさしの日本語相談	井上 ひさし：著
福島に生きる	玄侑 宗久：著	家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。1	K. Kajunsky：作
フクシマからの手紙	市川 恵子：著	家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。2	K. Kajunsky：作

※諸事情により、本の入荷が遅れたり、入荷できない場合がございますので、予めご了承下さい。

図書室の開室時間の変更について

開室時間は
8時30分から17時15分となります。

11月の休室日のご案内

6日(火)・13日(火)
20日(火)・27日(火)

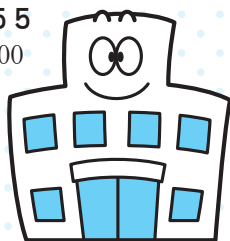
※ 図書室ではお客様からの本のリクエストを受け付けております。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

■ 問い合わせ 広野町図書室 ☎0240-27-3211

医療機関などの診療日および診療時間などの状況（10月23日現在）

高野病院 ☎0240-27-2901 月曜日 9:00～12:00 火曜日 9:00～12:00 木曜日 9:00～12:00 金曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～12:00	馬場医院 ☎0240-27-2231 月曜日 14:00～18:00 木曜日 9:00～11:00	花ふさ苑 ☎0240-27-1755 面会時間 8:30～18:00
広野薬局 ☎0240-27-2265 月曜日 14:00～18:00 木曜日 9:00～11:00		

*その他の医療機関等につきましては、休診・休業となっています。



4種混合ワクチンのお知らせ

9月1日より不活化ポリオワクチンの注射による予防接種が開始されましたが、11月1日からは、今までの3種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風）に不活化ポリオワクチンを加えた4種混合ワクチンが定期予防接種になりました。

すでに生ポリオワクチンや不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンを接種したお子さんは4種混合ワクチンを接種することは出来ません。主治医の先生に相談して、適切に接種するようお知らせいたします。

※4種混合ワクチンは、平成24年8月以降生まれの不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチン共に未接種のお子さんが主な対象者です。

◆ 問い合わせ 保健センター ☎0240-27-3040

11月8日は「いい歯の日」です。

よく噛むことでいいこといっぱい

- 虫歯の予防になる
- 肥満の予防になる
- 身体の免疫力を高める
- 脳細胞の働きが活発になる
- 消化、吸収がよくなる
- 運動能力が上がる



よく噛むために丈夫な歯をつくろう

～食べた後は『ていねい』に歯をみがこう～

- 月に1度は新しい歯ブラシに取り替える
- 歯ブラシは柄がまっすぐで小さめの物を選ぶ
- 歯みがき剤はつけすぎない
- 力を入れすぎず、軽く小刻みに動かす
- みがき残しの多いところもきちんとみがく

- *奥歯のみぞ *前歯の裏 *歯と歯のあいだ
- *歯と歯ぐきのあいだ

虫歯になりにくい食品

- ・砂糖が少ない
 - ・歯につきにくい
 - ・噛みごたえがある
 - ・口の中に残る時間が短い
- 例：せんべい するめ くだもの 小魚 ステック野菜

お子さんのおやつ、お父さんのおつまみに…

カルシウムたっぷり！

～チーズなっとうせんべい～

(一人あたり) 約125個 塩分0.5g
カルシウム196mg

材料（2人前）

- ・チェダーチーズ…40g
- ・なっとう…1パック ・長ネギ…3cm
- ・干し桜エビ…2g ・ちりめんじゃこ…2g

チーズの塩分で食べられますので、なっとうに特に味付けする必要はありません。

作り方

- ① チーズは細かいさいの目切り、長ネギは薄い小口切りにしなっとうに混ぜ合わせる。

- ② ①をオープンシートの上に4等分にしてのせそれぞれ薄い円に広げ、2枚には干し桜エビを、もう2枚にはちりめんじゃこを散らす。
- ③ オープントースターに入れ、4～5分加熱する（チーズが焦げすぎないように途中で様子を見る）
- ④ 取り出して冷まし、パリとしたら紙からはがす。

