

休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。
 年末年始の12月29日から1月3日までは、休診になります。
 救急の場合は、ふたば医療センター付属病院（富岡町☎0240-23-5090）などへ受診してください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
12月7日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
8日	日	高野病院	9:00~15:00
14日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
15日	日	馬場医院	9:00~15:00
21日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
22日	日	馬場医院	9:00~15:00
28日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
1月4日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
5日	日	高野病院	9:00~15:00
11日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
12日	日	馬場医院	9:00~15:00
13日	月	高野病院	9:00~15:00

【医療機関連絡先】
 ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
 ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231

広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町霜月句会 猪狩行々子選

秋麗や成功ですと執刀医
 パービー人形の睫毛のような曼珠
 沙華 暁月

秋晴れや穂ずれの音に鎌を入れ
 てつぺんの熟柿溶かして陽は西へ
 芦川 鋭章

ひたすらに泥を掻き出す台風禍
 蜂屋柿静かに光たくわえる
 令子

持ち上げて喜寿の笑顔や今年米
 鳴き声を知る白鳥の飛来かな
 塩 史子



秋惜しむコキアの丘の人の群
 挫けては歩む句の道露しぐれ
 遠藤 恵美子

足元を過ぎる木枯葉をまとい
 冬の雨の思はぬ音に寝つけずに
 鈴木 尚子

浜菊の囲む碑津波跡
 来し方を妻と語らふ文化の日
 遠藤 健太郎

秋深し日のあるうちに帰る家
 芋煮会鍋を囲んで大笑い
 松本 千枝子

子どもが遊べる場所を無料で開放しています! ~なかよしランド~

申し込み不要
 ○開放日：月・水・金曜日（ただし12/18・20及び12/30から1/3までの年末、年始は除く）
 ○時間：午前9時から正午まで ○場所：保健センター（健康増進ホール）
 ○対象：就学前の乳幼児とその保護者 ○内容：おもちゃや絵本はお貸しします。
 問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

お酒について 知ってみませんか?

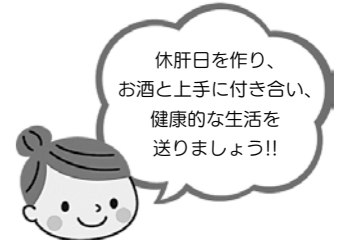
食べ物の摂取量をカロリーで表すように、お酒の純アルコール量について表す単位があります。それが、『ドリンク』と言います。純アルコール10gを含むアルコール飲料=1ドリンクです。
 ◇節度ある適度な飲酒量(適正飲酒) ~ 1日当たり純アルコール量(男性2ドリンク、女性1ドリンク)程度の飲酒。
 ◇生活習慣病のリスクを高める飲酒量 ~ 1日当たり純アルコール量(男性4ドリンク、女性2ドリンク)以上の飲酒。
 <例> 下の表以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます!

お酒の種類	ビール(5%)	チューハイ(7%)	日本酒(15%)
男性(4ドリンク)	500ml 2本	350ml 2本	2合
女性(2ドリンク)	500ml 1本	350ml 1本	1合

お酒を減らすことの効果
 ○血圧が下がります。○血糖値が下がります。○肝機能が改善します。○他にも色々いいことがあります。

◆お酒のドリンク数換算表 ※ドリンク数は覚えやすい値で記載しています

種類(アルコール度数)	量	ドリンク数
ビール・発泡酒(5%)	500ml 1缶	約2ドリンク
日本酒(15%)	1合(180ml)	約2ドリンク
	1合(180ml)	約4ドリンク
焼酎(25%)	お湯割り1杯(5:5)(180ml)	約2ドリンク
	シングル水割り1杯(30ml)	約1ドリンク
ウイスキー(40%)	シングル水割り1杯(30ml)	約1ドリンク
チューハイ(7%)	1缶(350ml)	約2ドリンク
ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	約1ドリンク



帰町前後の生活の悩み・こころとからだの不調がありましたら、お気軽にご相談ください。
 ふくしま心のケアセンター ふたば出張所 ☎0240-23-5209(平日午前9時~午後5時)
 富岡町大字小浜中央272 稲元テナント2号室

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。
 問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

町県民税(第4期)、国民健康保険税(第6期)、介護保険料(第6期) 納期限は12月27日です

町県民税(第4期)、国民健康保険税(第6期)、介護保険料(第6期)の納期限などは、次のとおりです。

- 納期限 12月27日(金)
- 納付場所
 - ①あぶくま信用金庫 本・支店
 - ②福島さくら農業協同組合 本・支店
 - ③東邦銀行 本・支店
 - ④いわき信用組合 本・支店
 - ⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
 - ⑥福島銀行 本・支店

- ⑦大東銀行 本・支店
- ⑧広野町役場 出納室
- ⑨コンビニエンスストア
- 口座振替日 あぶくま信用金庫 12月27日(金)
 その他の金融機関 12月25日(水)

※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 町民税務課 収 納 係 ☎0240-27-4160
 健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113