

アルコール家族教室 ご家族のお酒の問題で悩んでいませんか？

家族教室では、アルコールに関する問題を抱えるご家族の方が、その対応方法を学び、同じ悩みを持つご家族と日頃の悩みや心配ごとを話し合うことができます。

おひとりで悩まず、ぜひご参加ください。



- 月日 令和5年1月24日(火)
- 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 内容 学習など・家族交流
- 場所 ふくしま心のケアセンターふたば出張所
(双葉郡富岡町大字小浜字中央272 稲元テナントビル2号室)

- 対象 アルコールの関連問題を抱えているご家族
 - 費用 無料
- ※人数制限がありますのでご承知おきください。

問い合わせ・お申し込み先
 福島県相双保健福祉事務所
 (南相馬市原町区錦町1丁目30番地)
 保健福祉課 障がい者支援チーム
 ☎0244-26-1133
 初めての方は事前に個別面談をさせていただきます。
 面接場所は、調整可能ですのでご相談ください。



内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	1/1(日)、1/3(火)、 1/9(月)、1/22(日)、 2/5(日)	1/2(月)、1/8(日)、 1/15(日)、1/29(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※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。

心の相談会

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。
 日時：令和5年1月18日(水)、
 1月27日(金)、2月15日(水)
 午前10時～正午
 場所：広野町 保健センター
 問 ☎0240-27-3040

インフルエンザ予防接種はお済ですか？

今年度、町では接種日当日に広野町に住民登録がある方のインフルエンザ予防接種費用の全額を公費負担しています。

費用助成に該当する接種期間は令和5年1月31日(火)までとなります。



- 申請窓口・お問い合わせ先
- ①中学3年生まで：
こども家庭課 ☎0240-27-2115
- ②高校1年生相当以上：
保健センター ☎0240-27-3040

食改さんのおすすめレシピ vol.10

山形芋煮

- 材料(4人分)
- 牛小間切れ肉…150g
- 里芋…3個(150g)
- ごぼう…1/3本(50g)
- 長ねぎ…1/2本(50g)
- こんにゃく…1/2枚(100g)
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 【A】
- 水…800ml
- 酒…大さじ2
- 和風だしの素…小さじ2

- 作り方
 - ①里芋は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
 - ②ごぼうは包丁の背等で表面をこそげて、斜め薄切りにする。
 - ③こんにゃくは手でちぎり、長ねぎは斜め切りにする。
 - ④鍋にA、里芋、ごぼう、こんにゃくを入れて、里芋に火が通るまで煮る(水が無くなってきたら足してください)
 - ⑤食べやすい大きさに切った牛肉加え、あくを取り、しょう油、砂糖を加えて5分程煮る。最後に長ねぎを入れ、ひと煮立させる。
- ※注意：吹きこぼれにはご注意ください。



エネルギー 180kcal / 塩分 2.0g

ひとこと 寒いときほど美味しくいただける山形県郷土料理です

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

コーヒーゼリー

- 材料(4人分)
- インスタントコーヒー…小さじ2(4g)
- 水…250ml
- 砂糖…大さじ3
- ミルク…お好みで
- 湯(80～90℃)…大さじ4
- 【A】
- 粉ゼラチン…10g
- 水…大さじ2

- 作り方
- ①ボールにインスタントコーヒーと水を入れ、混ぜる。
- ②別のボールにAを入れてよく混ぜる。湯・砂糖を加えてさらに混ぜ、ゼラチンをしっかりと溶かす。
- ③②に①を加え混ぜたら、カップ等に小分けして冷蔵庫で30分～40分冷やす。



エネルギー 37kcal / 塩分 0.0g

ひとこと インスタントコーヒーは水に溶けやすいものを使用。顆粒のインスタントコーヒーを溶かすには、湯大さじ1で溶かし分量の水を大さじ1を引いた分量を入れる