

# インフルエンザ予防接種費用助成申請期間は 2月28日(火)までです！

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。

インフルエンザ予防接種費用を窓口で支払い、まだ町へ助成申請していない場合は申請期間が2月末までとなりますので、忘れずに申請してください。

## ■申請窓口・問い合わせ先

- ①中学3年生まで  
→役場こども家庭課 ☎0240-27-2115
- ②高校1年生相当～64歳まで  
→保健センターまたは役場健康福祉課  
☎0240-27-3040

## 「フレイル」をご存知ですか？

フレイルとは、健康な状態と、介護が必要な状態の中間を指す言葉です。何も意識しないしていると、加齢とともに、支援を受けなければ生活を送ることができない状態に変化してしまいます。しかし、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

### ■予防の3つのポイント

- ①**栄養・口腔ケア**→低栄養を予防し、免疫力を低下させない！
  - ・食事：たんぱく質を摂る、バランスよく食べる、水分も十分に
  - ・口腔ケア：毎食後と寝る前の歯磨き、しっかり噛む、早口言葉を言う等お口周りの筋肉を保つ
- ②**運動**→「動かない」と「動けなくなる」ことも。転倒予防にも運動は大切！
  - ・たっぷり歩く、家事や農作業で身体を動かす



- ③**人との交流**→コロナ禍においても人との交流や助け合いが大切です！
    - ・家族や友人と電話やメールなどで交流する
    - ・困ったときに助けを呼べる相手を考えておく
- ☆出来ることから少しずつ、健康長寿を目指しましょう！

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	2/5(日)、2/12(日)、 2/23(木)、3/5(日)	2/11(土)、2/19(日)、 2/26(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**2月15日(水)**、  
**3月10日(金)**

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター  
問 ☎0240-27-3040

## 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

## 食改さんのおすすりめレシピ vol.11

### 焦がし味噌汁

- 材料(4人分)  
油揚げ…1枚  
長ねぎ…1/3本  
しめじ…1/2パック  
ごま油…小さじ1  
味噌…大さじ1と1/2  
【A】  
水…600ml  
和風だしの素…小さじ1

- 作り方  
①油揚げは、油抜きして1.5cm幅の短冊切りにする。しめじは、根元を切ってほぐし、長ねぎはみじん切りにする。  
②鍋にごま油を熱して長ねぎを炒め、しんなりしてきたら味噌を加えて混ぜ、弱火で焼き色が付くまで焼き、いったん取り出す。  
③鍋にAを入れ沸騰したら、しめじ・油揚げを加えてひと煮たちさせ、火を止めて②を溶き入れる。



エネルギー 58kcal 塩分 1.1g

ひとこと こんがりとした味噌と長ねぎの風味が楽しめます。

### 高野豆腐の卵とじ

- 材料(4人分)  
高野豆腐…2枚  
玉ねぎ…1/2個  
溶き卵…2個分  
しいたけ…2枚  
三つ葉…適量  
【A】  
めんつゆ…大さじ3  
水…150ml  
みりん…大さじ1

- 作り方  
①高野豆腐は、ぬるま湯に10分程つけ戻し、両手ではさむようにして水気を絞り、1口大にちぎる。  
②玉ねぎは、タテ半分に切り、繊維に垂直に薄切りにする。しいたけは薄切りにして、三つ葉は3cm長さに切る。  
③フライパンにAと玉ねぎ・しいたけを入れフタをして煮る。玉ねぎがしんなりしてきたら高野豆腐を加え弱火でさらに3分程煮る。  
④溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。器に盛り三つ葉をのせる。



エネルギー 115kcal 塩分 1.0g

ひとこと 高タンパク質で、鉄分・カルシウムを含む高野豆腐は健康作りには素晴らしい味方!!成長期のお子様にもお勧めです。

### 青菜と桜えびのだし酢和え

- 材料(4人分)  
小松菜…1束  
桜えび…5g  
酢…小さじ2  
めんつゆ…大さじ2

- 作り方  
①小松菜は、3～4cm長さに切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分程加熱し、粗熱がとれたら、水気を絞る。  
②ボウルに酢とめんつゆを入れ、①の小松菜と桜えびを加えて、全体をよく混ぜ合わせる。



エネルギー 16kcal 塩分 0.5g

ひとこと うま味たっぷりの桜えびでいいですが、小松菜は、ビタミン類、ミネラルがとれる緑黄色野菜で、カルシウムや鉄分はほうれん草より多く含んでおり、寒い時期がとて美味しいです。桜えびもカルシウム豊富。