

日	月	火	水	木	金	土
<p>1月は「ひめのもち普及月間」ですヨ♪</p> 		<p><b>1</b> 元日</p> <p>◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 近藤病院(勝山) 44-2671</p>	<p><b>2</b></p> <p>成人式 新春ジョギング大会</p> <p>◆休日担当医◆ 中山病院(久世) 42-0371 湯原温泉病院(湯原) 62-2221</p>	<p><b>3</b></p> <p>◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 勝山病院(勝山) 44-3161</p>	<p><b>4</b></p> <p>医療バス(田浪)</p>	<p><b>5</b></p> <p>ジュニアスポーツ</p>
		<p>保 育 所 休 診</p>			<p>お 休 み</p>	
		<p>内 科 ・ 歯 科</p>			<p>燃えるごみ</p>	
<p><b>6</b></p> <p>◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 しんまち診療所(勝山) 44-1220</p>	<p><b>7</b></p> <p>新年互礼会 中学3年生出校日 ・実力テスト 配食</p>	<p><b>8</b></p> <p>人権行政相談 小中学校始業式 中学1・2年生 課題テスト 医療バス(野土路)</p>	<p><b>9</b></p> <p>CURIOSCHOOL 開始 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食</p>	<p><b>10</b></p> <p>スマトレ教室 (午前・午後・夜)</p>	<p><b>11</b></p> <p>英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p>	<p><b>12</b></p> <p>歯科休診日 ジュニアスポーツ</p>
<p>北部持ち込み日</p>		<p>新聞・雑誌等</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>ビン類</p>	<p>燃えるごみ</p>	
<p><b>13</b></p> <p>◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 まにわ整形外科(久世) 42-7300</p>	<p><b>14</b> 成人の日</p> <p>◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 まつうら医院(久世) 42-5686</p>	<p><b>15</b></p> <p>すくすく相談 保育所とんどさん 中学校参観日 医療バス(野土路)</p>	<p><b>16</b></p> <p>司法書士無料相談 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食</p>	<p><b>17</b></p> <p>スマトレ教室 (午前・午後)</p>	<p><b>18</b></p> <p>医療バス(田浪) 配食</p>	<p><b>19</b></p> <p>ジュニアスポーツ</p>
		<p>家 庭 学 習 が ん ぼ り 週 間</p>				
<p>北部持ち込み日</p>		<p>プラ容器・製品</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>カン類</p>	<p>陶器類・蛍光管・電池</p>	<p>燃えるごみ</p>
<p><b>20</b></p> <p>◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 松坂医院(久世) 42-3300</p>	<p><b>21</b></p> <p>配食</p>	<p><b>22</b></p> <p>ママカフェの日 小学校避難訓練 医療バス(野土路)</p>	<p><b>23</b></p> <p>鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食</p>	<p><b>24</b></p> <p>スマトレ教室 (午前・午後・夜) 俳句教室</p>	<p><b>25</b></p> <p>保育所参観日 英会話教室 小学校全校 スキー教室 医療バス(田浪) 配食</p>	<p><b>26</b></p> <p>ジュニアスポーツ</p>
<p>北部持ち込み日</p>		<p>新聞・雑誌等</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>ペットボトル</p>	<p>金属類・小型家電</p>	<p>燃えるごみ</p>
<p><b>27</b></p> <p>◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 宮島医院(勝山) 44-2403</p>	<p><b>28</b></p> <p>配食</p>	<p><b>29</b></p> <p>医療バス(野土路)</p>	<p><b>30</b></p> <p>医療バス(大所) 配食</p>	<p><b>31</b></p> <p>国保税・村県民税・ 後期高齢者保険料・ 介護保険料納期限 スマトレ教室 (午前・午後) 中学校大山 スキー教室 私立高校1期入試</p>	<div data-bbox="1352 1632 1845 2071" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>❖七草は日本のハーブ❖ <b>七草がゆを食べよう</b></p> <p>七草がゆは、1月7日の朝に一年の無病息災を願って食べられます。また、お正月のごちそうで弱った胃をいたわるためとも言われています。</p> </div>	

セリ

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病に効果あり。

ゴギョウ (ハハコグサ)

たんぱく質・ミネラルが豊富。扁桃炎や胃炎をおさえてくれる。

スズナ (かぶ)

根には消化酵素が含まれているので、ご飯の消化を助け、胃もたれも解消。

ハコベラ (ハコベ)

たんぱく質・ミネラルが豊富で整腸作用あり。古くから薬草として親しまれている。



ナズナ

(ぺんぺん草)

血圧を下げる作用あり。鉄分・マンガンが含まれているので、貧血にも効果的。

スズシロ

(だいこん)

辛味成分は食欲を増進させるほか、発がんの抑制効果があるとされている。

ホトケノザ

(コオニタビラコ)

健胃・整腸作用あり。高血圧の予防にも。

