

# 下富岡仮設住宅たより

第25号  
平成25年11月



## 11月の予定

11月6日(水) 健康相談 11:00~12:00



寒い季節になりました

空気が乾燥してきましたので、インフルエンザ、風邪などに気をつけ、予防をしましょう、うがい手洗いはもちろんですが風邪ウィルスの免疫力をつける為に食べ物でも予防を...

1. ビタミンA、ビタミンCの摂取
2. しょうが(生で切ってすぐに食べること)

ニラ

ネギ

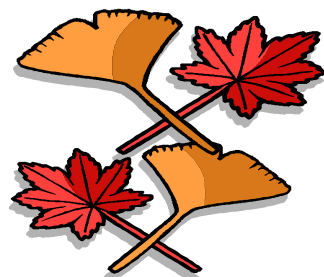
きのこ類

ハーブ(タイム)



岩手県では、東日本大震災から2年半が経過した今、震災から復興への取組や被災地域の状況等についての情報発信と言う事で「復興フォーラム」を開催します

2013年11月2日(土) 13:00~  
リアスホールにて



~新たなふるさとづくりに向けて~  
いわて三陸復興フォーラム

2013.11.2 (土) 13:00-16:00

2013移動距離申請書(10月).xlsx  
2013移動距離申請書(10月).xlsxが更新されました。