

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
10月9日(火)	(受付) 9:00~ 9:15	事後指導会	長畑地区集会所
10月10日(水)	(受付)13:15~13:45	ポリオ予防接種	保健センター
10月11日(木)	(受付) 9:00~ 9:15	事後指導会	二本栲地区集会所
	(受付)10:45~11:00		田の神地区集会所
	(受付)13:30~13:45		上北迫地区集会所
10月12日(金)	(受付) 9:30~ 9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
	13:30 ~ 15:30	機能訓練	
10月15日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付) 9:30~ 9:45	事後指導会	篤平地区集会所
	(受付)13:30~13:45		苗代替地区集会所
10月16日(火)	(受付)13:00~13:20	2才児歯科健診	保健センター
10月17日(水)	9:00 ~ 12:00	献血	広野町役場前
	13:30 ~ 16:30		広野火力
10月18日(木)	(受付)13:00~13:20	BCG 予防接種	保健センター
10月19日(金)	(受付) 8:30~10:00	乳がん検診	保健センター
	(受付)13:00~14:00		
10月24日(水)	10:00 ~ 13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
10月25日(木)	9:30 ~ 13:00	げんキッズ	ニツ沼公園
10月26日(金)	9:30 ~ 11:30	健康相談会	保健センター
	13:30 ~ 15:30	機能訓練	
10月30日(火)	(受付) 9:30~ 9:45	健康相談	南沢地区集会所
10月31日(水)	(受付) 8:30~10:00	乳がん検診	保健センター
	(受付)13:00~14:00		
11月2日(金)	(受付) 9:30~ 9:45	健康相談	築地地区集会所
11月5日(月)	10:00 ~ 11:30	心の相談会 なかよしランド	保健センター
11月6日(火)	(受付)13:00~13:20	10~12ヶ月児健診	保健センター
11月7日(水)	13:30 ~ 15:30	機能訓練	保健センター
11月13日(火)	(受付) 8:00~10:00	追加検診	保健センター



食物繊維を取り入れた料理

きのこづくしご飯

材料(2人分)

- | | |
|--------------|-----------------|
| ●しいたけ ……6コ | ●だし汁 ……約 630 ml |
| ●しめじ ……100g | ●米 ……3合 |
| ●まいたけ ……100g | ●しょうゆ ……大1と1/2 |
| ●三つ葉 ……20g | ●塩 ……1g |
| ●油揚げ ……1枚 | ●酒 ……大さじ2 |
-)A

作り方

- ①米はといで30分おく。
- ②きのこは石づきを切り、しいたけは薄切りにし、しめじ、まいたけは粗くほぐす。
油揚げは、湯通して干切りにする。
三つ葉は、みじん切りにする。
- ③炊飯器に米をいれ、だし汁を3合の目盛りまで加え、30~40分おく。Aを加えてひと混ぜし、きのこ、油揚げをいれ普通に炊く。
- ④ご飯が炊きあがったら茶碗によそい、三つ葉をちらす。

豆知識 血糖値をコントロールする食生活

* バランスのよい食事をする。

主食(ご飯)、主菜、副菜の料理をそろえる!

* 野菜類、食物繊維を十分にとる。

野菜1日 350g以上食べる!

* 塩分は控えめにする

1日10g未満にし、味付けは薄味に!

* 甘いものの食べ過ぎには注意する。

* 脂肪の多い食品を食べ過ぎない!

* 朝食は抜かず、3食しっかり食べる。

* 腹八分目でゆっくりよく噛んで食べる。

(1口20回以上噛む!!)

ご飯茶碗軽< 1杯 100g
||
160Kcal
と同じ摂取エネルギー

- 食パン …… 6枚切り1枚
- くし団子(しょうゆ・あん) …… 80g
- カステラ …… 1切れ50g
- 大福もち …… 1コ70g
- 今川焼き …… 1コ70g
- ポテトチップ …… 1/3袋30g
- カマンベールチーズ …… 1/2コ(50g)
- ベーコン …… 2枚(40g)

160Kcal を消費する運動量

- ウォーキング …… 107分
- ジョギング …… 19分
- ランニング …… 13分
- ラジオ体操 …… 46分
- 階段の昇り降り …… 34分
- 家庭菜園・草むしり …… 80分
- ゴルフ …… 53分
- サッカー …… 23分
- 水泳 …… 20分
- 掃除・ぞうきんかけ …… 40分
- 自転車 …… 45分

※上記の摂取カロリー(食事)と消費カロリー(運動)は、大体の目安です!

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

くらしの 情報

10月が納期の町税は

- 町 県 民 税 (3期)
- 国民健康保険税 (4期)

納期限 10月31日(水)

納期内の納税に心がけてください。

● 町のすがた ●

世帯数 1,869世帯
総人口 5,599人
(男) 2,777人
(女) 2,822人

● 人のうごき ●

転入 13人
転出 5人
出生 4人
死亡 1人

平成19年8月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	
根本 真優	賢一	下浅見川
松本 ゆめ	雅佳	下北迫
根本 葵	貴史	下浅見川
原 真彩	秀岳	下北迫
柏 宗汰	千賀男	上浅見川
吉田 美紅	真喜男	折木
志賀 由佳子	美文	下北迫

(出生届出は14日以内に) 【8月16日～9月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年	
遠藤 正	87歳	折木
塚越 宗一	93歳	下北迫
根本 キエ	82歳	上浅見川
佐藤 廣一	89歳	下北迫

(死亡届出は7日以内に) 【8月16日～9月15日】届出



おめでとうお幸せに

高木 学 > 上浅見川
松本 さおり >

【8月16日～9月15日】届出

● 休日当番医 ●

10月8日(月) 体育の日	根本 医院	☎28-0300(広野)
10月14日(日)	富岡 中央 医院	☎22-6560(富岡)
10月21日(日)	水谷消化器科外科医院	☎22-3415(富岡)
10月28日(日)	高野 病院	☎27-2901(広野)
11月3日(土) 文化の日	こんの内科クリニック	☎32-1700(大熊)
11月4日(日)	とみおか整形外科 クリニック	☎21-1330(富岡)

● 休日歯科当番医 ●

10月8日(月) 体育の日	佐山 歯科 医院	☎32-5578(大熊)
10月14日(日)	すずき 歯科 医院	☎27-4100(広野)
10月21日(日)	とみざわ 歯科 医院	☎33-4929(双葉)
10月28日(日)	常盤 歯科 医院	☎32-2038(大熊)
11月3日(土) 文化の日	豊嶋 歯科 医院	☎35-3040(浪江)
11月4日(日)	新妻 歯科 医院	☎27-4020(広野)

● 水道修理当番店 ● 広野営業所 ☎28-0911

10月5日～8日	北陽管工(有)	☎27-3419
10月9日～15日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241
10月16日～22日	(有)山忠設備工業	☎27-3311
10月23日～29日	北陽管工(有)	☎27-3419
10月30日～ 11月4日	(有)吉田鉄工所	☎27-3241

* 個人情報保護に基づき許可を得た方のみ掲載しています。