

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
6月4日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月5日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
	(受付)13:00～13:20	BCG 予防接種	保健センター
6月7日(木)	(受付)13:00～13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
6月8日(金)	10:00～11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
6月11日(月)	(受付)13:00～13:20	3才児健診	保健センター
6月12日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
6月14日(木)	9:30～11:30	げんキッズ	児童館
6月18日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
6月19日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
6月22日(金)	9:30～11:30	健康相談	保健センター
	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
6月26日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
6月27日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
6月28日(木)	9:00～12:00	献 血	広野町役場前
	13:30～16:30		広野火力
7月2日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
7月3日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
	19:15～20:45	Mサイズ教室	保健センター
7月5日(木)	(受付)9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
7月10日(火)	10:00～12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
7月12日(木)	13:00～13:30	2才児歯科健診	保健センター

ガンにならない調理のコツ

- 電子レンジを活用
調理の時間短縮、ビタミンCなどの損失が少なくなる
- 湯通し
ハムなどは1度湯通して合成保存料を減少
- タレにつける(肉や魚)
発ガン物質がタレに溶け出す→タレは捨てる!
- 酢水や酢につける
根菜をアク抜きするときには一度水につけてから酢水につける。→有害物質が取り除ける。



脂肪分カットメニュー

ゆで豚の酢みそがけ

材料(4人分)

- 豚もも肉 … 250g
- キャベツ … 160g
- トマト …… 120g
- みそ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1と1/3
- 酢 …… 大さじ1と1/3

豆知識 ガンを防ぐ12カ条

1 バランスのとれた栄養をとる



2 毎日変化のある食生活

3 食べすぎをさけ、脂肪をひかえめに



4 お酒はほどほどに



5 タバコは吸わないようにする



6 食べ物から適量のビタミンと

多くの繊維質をとる



7 塩辛いものは少なめに、

あまり熱いものはさましてから



8 こげた部分はさける

9 カビのはえたものに注意!

10 日光に当り過ぎない



11 適度にスポーツをする



12 体を清潔にする



作り方

- ①豚肉を1枚ずつひろげながら熱湯に入れ肉に火が通り、色がかわったら冷水にとり水気をとる。食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは、短冊切りにし、しんなりなるまで電子レンジで加熱する
- ③トマトはくし形に切る。
- ④調味料をあわせ火にかけ、ほってりするまで練る。
- ⑤器に①～③を盛り④をかける。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

くらしの 情報

6月が納期の町税は
■町 県 民 税(1期)
 納期限 7月2日(月)
 納期内の納税に心がけてください。

●町のすがた●

世帯数 1,859世帯
 総人口 5,590人
 (男) 2,777人
 (女) 2,713人

●人のうごき●

転入 29人
 転出 38人
 出生 6人
 死亡 6人

平成19年4月30日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
長谷川 莉子	奨	上北迫
鈴木 胡桃	良	下浅見川
遠藤 聖斗	友美	折木
林 花音	聡宏	中央台
荒川 莉彩	直人	下北迫
菅波 久瑠美	志康	下浅見川

(出生届出は14日以内に) 【4月16日~5月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
金田 啓美	21歳	折木
石井 スズ子	80歳	折木
大和田 幸雄	79歳	下北迫
渡邊 キミ	83歳	下北迫
白土 ミツ	87歳	上浅見川
大友 則子	74歳	上北迫

(死亡届出は7日以内に) 【4月16日~5月15日】届出



おめでとうお幸せに

菅井 智明 > 上浅見川
 阿部 由加里 >

鈴木 亮 > 下浅見川
 山本 友美 >

【4月16日~5月15日】届出

●休日当番医●

6月3日(日)	川村医院	☎22-3311(富岡)
6月10日(日)	ときクリニック	☎25-1222(檜葉)
6月17日(日)	夜の森中央医院	☎25-2211(富岡)
6月24日(日)	馬場医院	☎27-2231(広野)
7月1日(日)	加藤医院	☎25-5013(檜葉)
7月8日(日)	双葉病院	☎32-2191(大熊)

●休日歯科当番医●

6月3日(日)	佐山歯科医院	☎32-5578(大熊)
6月10日(日)	常盤歯科医院	☎32-2038(大熊)
6月17日(日)	とみざわ歯科医院	☎33-4929(双葉)
6月24日(日)	新妻歯科医院	☎27-4020(広野)
7月1日(日)	豊嶋歯科医院	☎35-3040(浪江)
7月8日(日)	新妻歯科医院	☎32-7856(大熊)

●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

6月1日~4日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
6月5日~11日	北陽管工(有)	☎27-3419
6月12日~18日	㈱吉田鉄工所	☎27-3241
6月19日~25日	㈱山忠設備工業	☎27-3311
6月26日~ 7月1日	北陽管工(有)	☎27-3419
7月3日~8日	㈱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。