

広報カレンダー

| 月日 | 行 | 事 |
|--------|---|---|
| 5/7(金) | | |
| 8(土) | | |
| 9(日) | 医 富岡クリニック(富岡) ☎21-0333 歯 穴田歯科医院(富岡) ☎22-3522 | |
| 10(月) | 愛鳥週間 ふたば・いわき交流PG大会(ニッ沼総合公園) なかよしランド 10:00~11:30(保健センター) 心の相談会 要予約10:00~11:30(保健センター) | |
| 11(火) | アクアピクス教室 10:00~12:00(Jヴィレッジ) 10~12か月児健診 受付13:00~13:20(保健センター) | |
| 12(水) | 看護の日 機能訓練 13:30~15:30(保健センター) | |
| 13(木) | メタボ予防教室 19:00~20:30(保健センター) ポリオ予防接種 受付12:40~13:10(保健センター) | |
| 14(金) | | |
| 15(土) | | |
| 16(日) | 第5回広野火力杯PG大会(ニッ沼総合公園) 医 鈴木医院(大熊) ☎31-0131 歯 新妻歯科医院(広野) ☎27-4020 | |
| 17(月) | なかよしランド 10:00~11:30(保健センター) | |
| 18(火) | 子宮がん検診 受付 8:30~10:00(保健センター) | |
| 19(水) | ヘルスアップ教室 10:00~11:30(保健センター) | |
| 20(木) | | |
| 21(金) | 小満 | |
| 22(土) | 運動会(小学校) | |
| 23(日) | 五社山登山 医 根本医院(広野) ☎28-0300 歯 とみざわ歯科(双葉) ☎33-4929 | |
| 24(月) | なかよしランド 10:00~11:30(保健センター) | |
| 25(火) | げんキッズ 9:30~11:30(児童館) | |
| 26(水) | 3~4か月児健診 受付12:30~12:50(保健センター) | |
| 27(木) | | |
| 28(金) | 機能訓練 13:30~15:30(保健センター) | |
| 29(土) | | |
| 30(日) | 医 さくらクリニック(富岡) ☎21-0873 歯 佐山歯科医院(大熊町) ☎32-5578 | |
| 31(月) | 世界禁煙デー | |
| 6/1(火) | 電波の日、気象記念日 | |
| 2(水) | 1歳6か月児健診 受付13:00~13:20(保健センター) | |
| 3(木) | | |
| 4(金) | 歯の衛生週間 読み聞かせ 10:30~11:30(児童図書室) 健康噛むカム学習会 10:00~11:30(保健センター) Mサイズ教室 19:15~20:45(保健センター) | |
| 5(土) | 世界環境デー | |
| 6(日) | 芒種 月例PG大会(ニッ沼総合公園) 医 富岡中央医院(富岡) ☎22-6560 歯 山形歯科(浪江) ☎34-4315 | |
| 7(月) | なかよしランド 10:00~11:30(保健センター) 3歳児健診 受付13:00~13:20(保健センター) | |
| 8(火) | | |
| 9(水) | 手話教室 19:00~20:45(公民館) 機能訓練 13:30~15:30(保健センター) | |

| 月日 | 行 | 事 |
|---------|--|-------|
| 6/10(木) | | 時の記念日 |
| 11(金) | | 入梅 |
| 12(土) | | |
| 13(日) | クリーンアップ作戦 医 水谷消化器科外科医院(富岡) ☎22-3415 歯 宮嶋歯科医院(富岡町) ☎22-5877 | |

くらしの情報

●町のすがた●

世帯数 1,912世帯
総人口 5,495人
(男) 2,739人
(女) 2,756人

●人のうごき●

転入 28人
転出 27人
出生 3人
死亡 7人

平成22年3月31日現在



おめでとうお幸せに

根本 尚史 > 下北迫
星 美賀

【3月21日】届出



こんにちは赤ちゃん

名前 親
長谷川 陽介 奨 上北迫
(出生届出は14日以内に)【3月25日】届出



おくやみ申し上げます

| 名前 | 享年 | 折木 |
|--------|-----|------|
| 坂本 博 | 88歳 | 木 |
| 坂本 寿美夫 | 53歳 | 広洋台 |
| 鈴木 フミヨ | 86歳 | 上浅見川 |
| 吉田 タカ子 | 59歳 | 下北迫 |
| 坂本 徳江 | 77歳 | 折木 |
| 遠藤 勝美 | 84歳 | 折木 |

(死亡届出は7日以内に)【3月21日~4月9日】届出

*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。

●水道修理当番●

| | | | | |
|-----------------------|----|----------------|----|-----------------|
| (有)吉田鉄工所 ☎27-3241 | | 17~23日 | | 7~13日 28~30日 |
| (有)山忠設備工業 ☎27-3311 | 5月 | 7~9日 24~30日 | 6月 | 14~20日 |
| 北陽管工(有) ☎27-3419 | | 10~16日 31日 | | 1~6日 21~27日 |

広野町 保健センター

お問い合わせ ☎27-3040

豆知識 朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。

《朝ごはんが大切な3つの理由》

- ①体温を上昇させ、脳や体が活性化して体を整えます。
- ②脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
- ③規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムをつくりまします。



《朝ごはんをおいしく食べるためのポイント》

- *早起きをする
- *夜ふかしをしない
- *夜食は食べない
- *毎日決まった時間に食事をする
- *少量でも食べる習慣を身に付ける
- *黄色、緑色、赤色の食品を取り入れる
(※黄色=炭水化物、緑色=野菜類、赤色=たんぱく質)
- *食べる前に体を動かす
- *家族そろって食事をする



おいしく(Sweet)・早く(Speed) 安全(Safety)の『3S』で朝食づくりをしよう

忙しい朝は、朝ごはんやお弁当のおかずを手軽に作りたいものです。黄色、緑色、赤色の3色を取り入れた簡単でバランスのよい朝食メニューを紹介します。

ごはん編 白ごまサケおにぎり

材料(2人分)

ごはん……………300g
サケフレーク…大さじ2
白ごま……………小さじ4
のり……………適量



作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②炊きあがったごはん、サケフレークと白ごまを混ぜ、三角に握り、のりを巻く。

パン編 レタスとハムのサンド

材料(2人分)

バターロール…6コ
ハム……………6枚
レタス……………2枚
マーガリン…20g



作り方

- ①レタスは洗って手でちぎる。
- ②パンの上側に切り込みを入れ、マーガリンを塗り、レタスとハムを挟む。
※ハムの他に、ソーセージや卵などがあります。

毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!