

広報カレンダー

月日	行	事
4/9(金)	交通教室(中学校) もぐもぐキッチン 受付9:30~9:50(保健センター)	
10(土)		
11(日)	医 こんの内科クリニック(大熊) ☎32-1700 歯 すすぎ歯科医院(広野) ☎27-4100	
12(月)	なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
13(火)	2歳児歯科健診 受付13:00~13:20(保健センター)	
14(水)	機能訓練 13:30~15:30(保健センター)	
15(木)		
16(金)		
17(土)	土用 スポーツ少年団入団式 9:00~(中央体育館) ふるさと少年少女教室開講式 11:00~(公民館)	
18(日)	消防春季連合検閲式(富岡町) 医 とみおか整形外科クリニック(富岡) ☎21-1330 歯 泉田歯科医院(浪江) ☎34-4832	
19(月)	各種学級・教室開講式 10:00~(公民館) なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
20(火)	穀雨 英会話教室 19:00~20:45(公民館)	
21(水)	狂犬病予防注射 手話教室 19:00~20:45(公民館)	
22(木)	狂犬病予防注射 子ども英会話教室 16:00~17:00(公民館)	
23(金)	狂犬病予防注射 機能訓練 13:30~15:30(保健センター) Mサイズ教室 19:00~20:45(保健センター)	
24(土)	狂犬病予防注射	
25(日)	ニッ沼グリーンカップPG大会(ニッ沼総合公園) 医 川村医院(富岡) ☎22-3311 歯 佐藤歯科医院(双葉) ☎33-4567	
26(月)	なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
27(火)	英会話教室 19:00~20:45(公民館)	
28(水)	春の遠足(幼稚園) 遠足(小学校) 手話教室 19:00~20:45(公民館)	
29(木)	昭和の日 こどもDEフリーパーク(ニッ沼総合公園) 医 とときクリニック(楡葉) ☎25-1222 歯 川崎歯科医院(双葉) ☎33-2047	
30(金)		
5/1(土)	ニッ沼ふれあいフェスタ(ニッ沼総合公園)	
2(日)	八十八夜 医 夜の森中央医院(富岡) ☎22-2211 歯 こわた歯科医院(浪江) ☎35-5522	
3(月)	憲法記念日 医 馬場医院(広野) ☎27-2231 歯 新妻歯科医院(大熊) ☎32-7856	
4(火)	みどりの日 医 加藤医院(楡葉) ☎25-5013 歯 豊嶋歯科医院(浪江) ☎35-3040	
5(水)	こどもの日 立夏、端午 医 双葉病院(大熊) ☎32-2191 歯 さくら歯科医院(富岡) ☎23-6479	
6(木)	子ども英会話教室 16:00~17:00(公民館)	
7(金)	読み聞かせ 10:30~11:30(児童図書室) Mサイズ教室 19:15~20:45(保健センター)	
8(土)	世界赤十字デー	
9(日)	母の日 月例PG大会(ニッ沼総合公園) 医 富岡クリニック(富岡) ☎21-0333 歯 穴田歯科医院(富岡) ☎22-3522	

月日	行	事
5/10(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)	英会話教室 19:00~20:45(公民館) 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 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)	
13(木)	子ども英会話教室 16:00~17:00(公民館) ポリオ予防接種 受付12:40~13:10(保健センター)	

くらしの情報

●町のすがた●

世帯数 1,906世帯
総人口 5,498人
(男) 2,741人
(女) 2,757人

●人のうごき●

転入 1人
転出 12人
出生 6人
死亡 8人

平成22年2月28日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親
新井 優 騎	隼 斗 広 洋 台
菊地 佳 音	憲 一 上 北 迫

(出生届出は14日以内に)【2月16日~3月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年
作山 邦 子	80歳 上 北 迫
黒田 タケヨ	98歳 折 木
佐藤 時 雄	83歳 下 浅 見 川
鯨岡 賢 弘	89歳 上 北 迫
新妻 眞 一	77歳 折 木
根本 ハルミ	63歳 上 浅 見 川

(死亡届出は7日以内に)【2月16日~3月15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●

当番	日	担当者
4月	5~11日	3日
	26~30日	17~23日
5月	12~18日	1日・4日 6~9日 24~30日
	1~4日	2日・5日 10~16日 31日



双葉地方水道企業団
広野営業所 ☎(28)0911

●今月の納めもの●

固定資産税(第1期) 軽自動車税(全期)
納期限 4月30日

豆知識 減塩について

塩分摂取量は1日10g未満

※塩分制限のある方は医師の指示にしたがってください。

- 新鮮な食材を使って素材の味をいかす
- カリウム、マグネシウム、カルシウム、タウリン、食物繊維が豊富な食材をとる
 - カリウム(食品:ほうれん草、ニンジン、いも類、海藻類など)
※カリウム制限のある方は医師の指示にしたがってください。
 - マグネシウム(食品:納豆、ごま、豆類など)
 - カルシウム(食品:小松菜、いわし、海藻類、乳製品など)
 - タウリン(食品:いか、えび、ホタテ、たこなど)
 - 食物繊維(食品:いも類、海藻類、果物など)

広野町 保健センター

お問い合わせ ☎27-3040

- だしは煮干や昆布、椎茸、かつお節など天然の食品からとる
- みそ汁やスープは具たくさんにする
- 酸味(レモン、かぼす、酢など)や香辛料(カレー粉、こしょう、生姜など)を使用する
- 1品だけ味付けを濃くしてメリハリをつける
- うどん、ラーメンなどの麺の汁は残す
- たらこや塩辛などの塩蔵品やインスタント食品、加工食品などは控える
- 漬物は量を決めて食べる
- 外食をするときは1品のものよりバランスの良い定食を選ぶ

塩分濃度を調べてみましょう!!

生活習慣病予防のため、みそ汁などの塩分を測定し、自宅の味付けを確認してみてはいかがでしょうか。保健センターでは塩分測定器を1ヶ月間貸出いたします。



簡単減塩メニュー

ほうれん草入りオムレツ

材料(2人分)

ほうれん草...100g
玉ねぎ...50g
卵...2個
白ごま...小さじ1/4
刻み塩昆布...2g
オリーブ油...小さじ1



- ##### 作り方
- ほうれん草は汚れをとって3cm長さに切る。
 - 玉ねぎはみじん切りにする。
 - 卵は割りほぐし、ほうれん草、玉ねぎ、白ごま、刻み塩昆布をいれて混ぜる。
 - フライパンにオリーブ油を熱し、焼く。

野菜の酢づけ

材料(2人分)

ブロッコリー...60g
ニンジン...40g
セロリ...40g
アスパラガス...2本
すし酢...50cc



- ##### 作り方
- ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
 - ニンジンは洗って、食べやすい大きさに切りゆでる。
 - アスパラガスは固い部分を切り、3cm長さに切りゆでる。
 - セロリは洗って筋をとり、食べやすい大きさに切る。
 - 保存ビンにすし酢をいれ漬け込む。
※冷蔵庫で数日置くと味がしみ込み美味しくなる。