

広報カレンダー

月日	行	事
3/6(土)		
7(日)	医 鈴木医院(大熊) ☎31-0131 歯 石井歯科医院(富岡) ☎22-5801	
8(月)		
9(火)		
10(水)		
11(木)		
12(金)	第63回卒業証書授与式(中学校)	
13(土)	スポーツ少年団解団式(中央体育館)	
14(日)	医 根本医院(広野) ☎28-0300 歯 山村デンタルクリニック(浪江) ☎34-3110	
15(月)	各種学級・教室閉講式(公民館) なかよしランド 10:00~11:30(保健センター) 心の相談会 10:00~11:30(保健センター)(要予約)	
16(火)	げんキッズ 9:30~11:30(保健センター)	
17(水)		
18(木)	健康カムカム学習会 10:00~11:30(保健センター)	
19(金)	修了式・第3学期終業式(幼稚園) ヘルスアップ教室 10:00~13:30(保健センター)	
20(土)		
21(日)	春分の日 医 さくらクリニック(富岡) ☎21-0873 歯 さくら歯科医院(富岡) ☎23-6479	
22(月)	振替休日 医 富岡中央医院(富岡) ☎22-6560 歯 佐山歯科医院(大熊) ☎32-5578	
23(火)	修了証書・卒業証書授与式(小学校) 修了式(中学校)	
24(水)	機能訓練 13:30~15:30(保健センター)	
25(木)		
26(金)	修了・お別れ会(児童館)	
27(土)		
28(日)	第1回広野町みかんロードレース大会 医 水谷消化器科外科医院(富岡) ☎22-3415 歯 柚原歯科医院(浪江) ☎35-5381	
29(月)	教職員離任式(小学校・中学校) なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
30(火)		
31(水)		
4/1(木)		
2(金)		
3(土)		
4(日)	医 高野病院(広野) ☎27-2901 歯 豊嶋歯科医院(浪江) ☎35-3040	
5(月)	保育所入所式 9:00~ 児童館入館式 10:00~	
6(火)	第1学期始業式・入学式(小学校・中学校)	
7(水)	入園式・第1学期始業式(幼稚園)	
8(木)		
9(金)		
10(土)		

くらしの情報

●町のすがた●

世帯数 1,913世帯
総人口 5,511人
(男) 2,750人
(女) 2,761人

●人のうごき●

転入 8人
転出 15人
出生 2人
死亡 7人

平成22年1月31日現在



こんにちは赤ちゃん

名前	親	住所
渡辺 愛士	一 広	折 木
矢吹 翔真	高 志	下浅見川
北郷 倉大	幸 生	下浅見川
横田 琉愛	和 希	上北迫
新妻 莉愛	実	下北迫
倉田 剛瑠	泰 行	下北迫

(出生届出は14日以内に)【1月16日~2月15日】届出



おくやみ申し上げます

名前	享年	住所
櫻井 重俊	56歳	下浅見川
松本 仁	79歳	下北迫
上野 操	74歳	上北迫
根本 三雄	84歳	下浅見川
矢内 吉雄	84歳	折 木
北郷 良博	35歳	折 木
遠藤 宗一	73歳	夕 筋
日下 勇	72歳	下北迫

(死亡届出は7日以内に)【1月16日~2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。

●水道企業団●

名称	3月	4月
(有)吉田鉄工所 ☎27-3241	15~21日	5~11日 26~30日
(有)山忠設備工業 ☎27-3311	1~7日 22~28日	4月 12~18日
北陽管工(有) ☎27-3419	8~14日 29~31日	1~4日 19~25日

●今月の納めもの●

国民健康保険税 (9期)
納期限 3月31日



豆知識

ぐっすり眠れる環境を整えよう!

生活のポイント

- ①朝食をきちんととる
 - 生活リズムを整えるのに大切。
- ②カフェインを含んだ飲み物はさける
 - コーヒーなどに含まれている、カフェインは強い覚醒作用をもつ物質です。覚せい作用は、摂取する時間によって、プラスにもマイナスにもなります。寝る前は避けましょう!
- ③リラックスをする
 - 軽い読書、静かな音楽を聴いたり、好きな植物の香りを楽しむ。
- ④就寝前の照明は、やわらかい色にする
 - 眠りやすくするためには、照明もポイント
- ⑤トリプトファン、ビタミンB群などの栄養素をとる
 - トリプトファンを多く含む食品(牛乳、チーズ、乳製品、大豆製品、ナッツ類、バナナなど)
 - ※トリプトファンはアミノ酸の一種です。

- ビタミンB群を多く含む食品(魚介類、大豆類、緑黄色野菜など)
 - ※これらは、精神を安定させ眠りをもたらす効果があります。
- ⑥昼寝は午後3時までの20分以内にする
 - 長い時間、昼寝をすると夜の睡眠に影響をおよぼします。
 - ⑦日中は適度に日光をあびる
 - ⑧運動を習慣づける
 - 軽い体操やストレッチ、ウォーキングなど
 - ※無理なく続けられる運動を見つけましょう!

保健センターでは、**塩分測定器**を貸し出しております。



たらと野菜のグラタン

材料(4人分)

- | | |
|--------------|----------------|
| 生たら……………3切れ | *ホワイトソース |
| 塩……………小さじ1/3 | バター……………30g |
| こしょう……………少々 | 牛乳……………500cc |
| 小麦粉……………少々 | 小麦粉……………30g |
| オリーブ油…小さじ1/2 | ピザ用チーズ…80g |
| じゃがいも…2個 | バター……………小さじ1/2 |
| ほうれん草…300g | パン粉……………小さじ1 |
| 玉ねぎ……………1/2個 | |
| しめじ……………100g | |

作り方

- ①生たらは一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉を全体にまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、①を並べ両面焼く。
- ②じゃがいもはよく洗って半分に切ってゆで、1cm厚さに切る。
- ③ほうれん草はゆでて4cm長さに切る。
- ④玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤しめじは小房にわける。
- ⑥ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。小麦粉を入れて牛乳を少しづつ加えながら溶き混ぜ、中火にかける。とろみがつくまで煮て、火から下ろす。
- ⑦ホワイトソースにたら、ほうれん草、しめじを入れて全体に混ぜる。
- ⑧耐熱皿にバターを塗り、じゃがいもを並べ、その上にホワイトソース、ピザ用チーズの順にのせ、パン粉少々をふる。
- ⑨200度のオーブンに入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。