

# 広報カレンダー

月日	行	事	月日	行	事
2/6(土)			22(月)	なかよしランド	10:00~11:30(保健センター)
7(日)	医 夜の森中央医院(富岡) ☎22-2211 歯 栗山歯科医院(浪江) ☎35-3216		23(火)		
8(月)			24(水)	3~4ヶ月児健診 受付	12:30~12:50(保健センター)
9(火)			25(木)	げんキッズ	9:30~11:30(保育所)
10(水)			26(金)	機能訓練	13:30~15:30(保健センター) 太極拳教室 19:00~20:00(公民館)
11(木)	建国記念の日 医 馬場医院(広野) ☎27-2231 歯 蒲生歯科医院(楢葉) ☎25-2061		27(土)		
12(金)	太極拳教室	19:00~20:00(公民館)	28(日)	医 富岡クリニック(富岡) ☎21-0333 歯 佐藤歯科医院(双葉) ☎33-4567	
13(土)			3/1(月)	国民健康保険税(8期)納期限日 食改養成講座	9:30~11:00(保健センター) なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)
14(日)	福島民友杯PG大会(ニッ沼公園) 医 加藤医院(楢葉) ☎25-5013 歯 こわた歯科医院(浪江) ☎35-5522		2(火)		
15(月)	なかよしランド	10:00~11:30(保健センター)	3(水)		
16(火)	ヘルスアップ教室	10:00~13:30(保健センター) げんきっこクラブ	4(木)	1歳6ヶ月児健診 受付	13:00~13:20(保健センター)
17(水)			5(金)		
18(木)	BCG予防接種 受付	13:00~13:20(保健センター)	6(土)		
19(金)	献血	9:00~12:00 広野町役場 13:30~16:30 広野火力発電所	7(日)	医 鈴木医院(大熊) ☎31-0131 歯 石井歯科医院(富岡) ☎22-5801	
20(土)			8(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)
21(日)	山登り教室	7:00~17:00 南台山~愛宕山(茨城県) 医 双葉病院(大熊) ☎32-2191 歯 今村歯科医院(富岡) ☎22-5725	9(火)	献血	9:30~11:30 園部製作所 13:30~15:00 メイコー福島工場 15:30~16:30 富士フィルムフラインケミカルズ
			10(水)	機能訓練	13:30~15:30(保健センター)

## 広野町 保健センター

お問い合わせ ☎27-3040

## 豆知識 がんを予防しよう!

### がんを防ぐポイント

#### ① バランスのとれた食事をする

- 主食、主菜、副菜をそろえる

#### ② 野菜をたくさんとる

- 1日350g以上とる



#### ③ ビタミンA・E・C、食物繊維が多いものをとる

- ビタミンA：ニンジン、かぼちゃ、レバーなど
- ビタミンE：魚介類、大豆製品、緑黄色野菜など
- ビタミンC：果物など
- 食物繊維：きのこ類、海藻類、穀類など

#### ④ 塩辛いものは控える

- 塩分摂取量 1日10g未満
- ※ 塩分制限のある人は医師の指示にしたがってください。

#### ⑤ 熱過ぎるものはさましてから食べる

#### ⑥ こげた部分は食べない

#### ⑦ 脂肪の多い食品をさける

#### ⑧ お酒は適量にする

#### ⑨ たばこは吸わない

#### ⑩ 日光にあたりすぎない

#### ⑪ 体を清潔にする

#### ⑫ 適度な運動をする

- ウォーキングやストレッチなど



バランスのよい食事を毎日積み重ねていくことが大切です。新鮮な食材を使用し、しっかり噛んで食べるようにしましょう!

## くらしの情報

### ● 町のすがた ●

世帯数	1,916世帯
総人口	5,522人
(男)	2,760人
(女)	2,762人

### ● 人のうごき ●

転入	13人
転出	7人
出生	4人
死亡	4人

平成21年12月31日現在

\* 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。

### ● 今月の納めもの ●

国民健康保険税 (8期)  
納期限 3月1日



### おくやみ申し上げます

名前	享年	
大内 大	82歳	上北迫
佐久間 安之	88歳	上浅見川
横山 重好	93歳	上北迫
根本 ミヨシ	94歳	上浅見川
根本 昌子	85歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に) 【12月16日~1月15日】届出



### おめでとうお幸せに

北郷 浩幸	>	下浅見川
根本 久美子	>	
遠藤 浩一	>	折木
東海林 慶子	>	
駒田 秀博	>	上浅見川
殿岡 洋子	>	

【12月16日~1月15日】届出



## たらと野菜のトマトスープ

### 材料(4人分)

たら	4切れ	ホールトマト	1缶
玉ねぎ	1/2個	固形コンソメ	2個
ニンジン	1/2本	水	3カップ
キャベツ	400g	塩	小さじ1/2
しめじ	100g	こしょう	少々
にんにく	1カケ	粉パセリ	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1		

### 作り方

- ① たらは洗って水気をふき取り、骨をとり半分に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ニンジンは皮をよく洗って角切りにする。
- ④ キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ しめじは小房にわける。
- ⑥ にんにくはみじん切りにする。
- ⑦ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、しんなりしたらニンジン、キャベツ、しめじを加え軽く炒める。
- ⑧ コンソメと水、ホールトマトを入れて煮立てる。煮たったら、たらをいれて数分煮る。塩、こしょうで味をつける。最後に粉パセリを散らす。