

広報カレンダー

月 日	行	事
1/1(金)	元日	
2(土)		
3(日)		
4(月)		
5(火)		
6(水)		
7(木)		
8(金)	第3学期始業式(幼稚園・小学校・中学校) 読み聞かせ教室(10:30~児童図書室)	
9(土)		
10(日)	医 高野病院(広野) ☎27-2901 歯 木村歯科医院(富岡) ☎22-2600	
11(月)	成人の日 医 こんの内科クリニック(大熊) ☎32-1700 歯 西原歯科クリニック(浪江) ☎35-1599	
12(火)		
13(水)	食生活改善推進員養成講座 9:30~11:30(保健センター) 機能訓練 13:30~15:30(保健センター)	
14(木)	2歳児歯科検診 受付13:00~13:20(保健センター) メタボ予防教室 19:00~20:30(保健センター)	
15(金)	太極拳教室 19:00~20:00(公民館大会議室)	
16(土)		
17(日)	新春PG大会(ニッ沼総合公園) 医 とみおか整形外科クリニック(富岡) ☎21-1330 歯 穴田歯科医院(富岡) ☎22-3522	
18(月)	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)	
19(火)	もぐもぐキッチン 9:30~9:50(保健センター)	
20(水)		

月 日	行	事
1/21(木)	げんキッズ 9:30~11:30(幼稚園) メタボ予防教室 19:00~20:30(保健センター)	
22(金)	ヘルスアップ教室 10:00~13:30(保健センター)	
23(土)	ニュースポーツ 13:30~14:30(中央体育館)	
24(日)	山登り教室 7:00~17:00 どもとりのやま 虎捕山(相馬郡飯館村) 医 川村医院(富岡) ☎22-3311 歯 とみざわ歯科医院(双葉) ☎33-4929	
25(月)	なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
26(火)		
27(水)	機能訓練 13:30~15:30(保健センター)	
28(木)	メタボ予防教室 19:00~20:30(保健センター)	
29(金)	太極拳教室 19:00~20:00(公民館大会議室)	
30(土)		
31(日)	医 とときクリニック(楢葉) ☎25-1222 歯 宮嶋歯科医院(富岡) ☎22-5877	
2/1(月)	国民健康保険税(7期)納期限日 なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
2(火)		
3(水)	節分	
4(木)	10~12ヶ月児健診 受付13:00~13:20(保健センター) メタボ予防教室 19:00~20:30(保健センター)	
5(金)		
6(土)		
7(日)	スキー教室(公民館) 医 夜の森中央医院(富岡) ☎22-2211 歯 栗山歯科医院(浪江) ☎35-3216	
8(月)	なかよしランド 10:00~11:30(保健センター)	
9(火)		
10(水)	機能訓練 13:30~15:30(保健センター)	

くらしの情報

●町のすがた●

世帯数 1,918世帯
総人口 5,516人
(男) 2,756人
(女) 2,760人

●人のうごき●

転入 2人
転出 14人
出生 4人
死亡 2人

平成21年12月15日現在



おくやみ申し上げます

名前	享年	
渡邊 保義	91歳	上北迫
青木 スサ子	89歳	上浅見川
齊藤 キクエ	83歳	上北迫
根本 守	83歳	下浅見川
井上 スキ	93歳	下浅見川

(死亡届出は7日以内に)【11月16日~12月15日】届出



こんにちは赤ちゃん

名前	親	
北郷 幹大	良博	下浅見川
山野邊 紗希	利行	下北迫
熊田 京佳	実	中央台
根本 龍之介	英則	下北迫
根本 理紗	孝之	下北迫
鯨岡 琥宇	圭介	広洋台

(出生届出は14日以内に)【11月16日~12月15日】届出



おめでとうお幸せに

抜水 雅夫	>	上北迫
大平 翠	>	上北迫
石井 弘樹	>	下北迫
會田 美和子	>	下北迫

【11月16日~12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。



広野町 保健センター



お問い合わせ ☎ 27-3040

豆知識

お腹の調子を整えよう!

ポイント1～食事～

- ① 3食しっかり食事をとって、副食として野菜料理を食べる
- ② 野菜 1日350g以上食べる
 - ・野菜を加熱して食べると食物繊維が2～3倍多く摂取できる
- ③ 主食(ごはん、パンなど)を工夫する
 - ・ごはんに大麦(押し麦)を混ぜたり、玄米や胚芽米などにする
 - ・パンもライ麦パンや小麦胚芽入りパンを利用する
- ④ おふくろの味(食物繊維)を食卓に上げる
 - ・おからの煮もの
 - ・ふろふき大根
 - ・きくらげのサラダ、果物(いちじく、キウイなど)
 - ・とろろ芋のごま煮
 - ・たけのこの薄味煮
 - ・あずきとかぼちゃのいとし煮
 - ・ひじきの五日煮 など
 - (※薄味で調理するように心がけましょう!)
- ⑤ 乳酸菌をとる
 - ・ヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品など
- ⑥ 水分をしっかりとる
 - ※ 1日1.5リットル以上とる

ポイント2～生活～

- ① ストレスを発散する
- ② トイレを我慢しない
- ③ おなかをマッサージする
 - ・手のひらでお腹を「の」の字にさする
- ④ 軽い運動をする
 - ・ウォーキングや体操など

【腰を持ち上げる体操】

1. 足をのばして座り、両手を床につく。
2. 肩からつま先まで一直線になるように、腰を上げて15秒静止。10回繰り返す。

インフルエンザ警報

インフルエンザの流行が警報レベルとなり、県はインフルエンザ流行警報を発令しました。今後、さらに流行が拡大する可能性がありますので、引き続きインフルエンザの予防に注意しましょう。

- 症状が出た場合には、無理して出勤や登校はせずに休みましょう。
- 医療機関を受診する際は、かかりつけ医やお近くの病院に前もって電話をしましょう。
- 病院等は、必ずマスクを着用して出かけましょう。



* 免疫力アップメニュー *

野菜の柳川風

材料(4人分)

ほうれん草…1束	むきえび…12尾	A	だし汁……………280cc
玉ねぎ……………半分	卵……………4個		しょうゆ…大さじ2強
しいたけ……………6枚			みりん……………大さじ2強

作り方

- ① ほうれん草は洗って汚れを落とし、3cm長さに切る。
- ② 玉ねぎはスライスする。
- ③ しいたけは石突きを切って半分に切る。
- ④ むきえびは竹串で背わたをとり熱湯をかける。
- ⑤ 鍋にAを入れて火にかけ、①～④をいれて中央で煮る。
- ⑥ 全体に火が通ったら、割りほぐした卵を半分回し入れて蓋をして煮る。半熟状になったら残りの卵をいれふたをして2～3分蒸らす。

野菜とフルーツジュース

セロリグレープフルーツジュース

材料(2人分)

セロリ……………1/3本
グレープフルーツジュース…1カップ
はちみつ……………小さじ2

作り方

- ① セロリは筋を取ってざく切りにする。
- ② ミキサーにセロリとグレープフルーツジュース、はちみつを入れ、なめらかになるまでよくかきまぜる。