

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
1/12(休)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
13(木)	受付9:30~9:50 19:00~20:30	もぐもぐキッチン メタボ予防教室	保健センター
17(月)	10:00~11:30	なかよしランド 心の相談会(要予約)	保健センター
18(火)	受付13:00~13:20	2歳児歯科健診	保健センター
20(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
21(金)	10:00~13:00	ヘルスアップ教室	保健センター
24(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
25(火)	13:30~15:30	げんキッズ	幼稚園
26(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
27(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
31(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
2/3(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
4(金)	19:15~20:45	Mサイズ教室	保健センター
7(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
8(火)	受付13:00~13:20	10~12ヶ月児健診	保健センター
9(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
10(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	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 野菜をたくさんとろう

野菜は抵抗力をつけ、皮膚や粘膜などを保護する働きがあります。

野菜をたくさんとるポイント

①旬の野菜を食べる

- ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、れんこん、ごぼう、白菜、かぶ、水菜など
- 旬の野菜は、素材そのものの旨味や風味がしっかりしています。また、ビタミンなどの栄養素も豊富です。

②メニューに野菜をプラスして調理する

- 主食…混ぜご飯やパンやめん類の具材に野菜を加える。
- 主菜…コロッケやハンバーグ、オムレツにいれたり、野菜を肉で巻いたり、付け合わせなどに野菜を使用する。
- 副菜…毎食、1品は野菜のおかずにする。

③ゆでる、煮る、炒める、揚げるなど、かさを減らして食べる

④いろいろなレシピを楽しむ!

- 例…鍋物、汁物(スープ)、煮物、炒めもの、和え物、サラダ など

⑤外食では野菜が多いメニューを選ぶ

⑥味付けを工夫する

- 調味料や香味野菜、だし汁などを上手に利用する。



野菜たっぷり あったかおかず

山賊鍋

約207kcal 塩分1.3g ※カロリーは1人分です。

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………160g
- さつまいも……………80g
- 椎茸……………20g
- 大根……………50g
- ごぼう……………40g
- なめこ……………1袋
- 万能ねぎ……………10g
- だし汁……………2カップ
- みそ……………大さじ1



作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもは洗って半月切りにする。
- ③椎茸は石突きを切ってスライスする。
- ④大根は皮をむいて乱切りにする。
- ⑤ごぼうは洗って斜め薄切りにし、酢水につける。
- ⑥万能ねぎは小口切りにする。
- ⑦鍋にだし汁を煮立て、①、②、③、④、⑤を入れて煮る。
野菜がやわらかくなったら、なめこ、みそを加えひと煮させ、小口切りにした万能ねぎをちらす。

広野みかんクラブ

教室のご案内

■お問い合わせ・参加申込先■
広野みかんクラブ事務局 ☎27-1234
今月のスケジュールはP23広報カレンダーに掲載しています。みかんのマークが目印です。

キッズ運動

- 日時：毎週水曜日
午後2時30分~午後3時30分
- 対象：2歳~未就学児
- 参加料：会員 500円/月
非会員 1,500円/月
- 実施場所：広野町公民館大会議室

*ボールを使ったりして運動を行います。
*料金が変更になり、月謝制になりました。

野球教室

- 日時：1月11・25日
午後3時30分~午後5時
1月16・30日
午後1時~午後3時
- 対象：小学生
- 参加料：会員 100円/回
非会員 500円/回
- 実施場所：広野町総合グラウンド

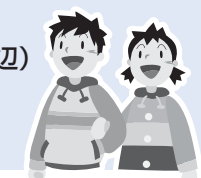
*野球はもちろん、ティーボール(ピッチャーのいない野球のようなもの)も行います。

イルミネーション点灯★みかんの丘に光の妖精たちが舞い降りた★



みかんクラブでは、みなさんの健康を願い、また今年1年のみかんクラブを応援して下さった町民のみなさんへの感謝の気持ちをこめイルミネーションを点灯しています。ぜひ、公民館にお立ち寄りください。

- ★時間 午後5時~午後9時
- ★場所 みかんの丘(公民館周辺)
- ★平成23年2月14日まで実施予定。



高瀬川溪谷 ハイキング

11月14日(日)、16人で『高瀬川溪谷』へハイキングに行ってきました。

阿武隈山系を源とする阿武隈中部県立自然公園高瀬川溪谷は、四季折々の自然の美しさが楽しめる場所です。多少、曇り気味な空模様でしたが、歩きやすい気温でした。冬の景色になりつつあるなか、まだ、色鮮やかな紅葉もところどころあり、残りわずかな秋の景色を楽しみながらのんびり歩くことができました。



手作りおかし教室



11月13日に手作りおかし教室を実施しました。茶巾絞りとクリスマスが近いということでフルーツケーキを作りました。今回は小学生もたくさん参加し、にぎやかで楽しい教室となりました。