

ひろの復興市 vol.2

～元気です！広野復興プロジェクト～

開催日：平成24年10月14日(日) (※雨天決行)
 開催時間：午前11時～午後4時
 開催場所：広野町中央体育館前駐車場 (第18回ひろの童謡まつり会場前)

1. 地元団体、応援自治体からのご当地物産品などの販売
2. ひろの復興 Tシャツなどの販売

- ・広野産 野菜
- ・北海道産直送 野菜
- ・岐阜産直送 野菜
- ・宮崎直送 鶏の炭火焼き (真空パック)
- ・静岡産直送 干物 お茶 など

広野復興プロジェクト実行委員会事務局 (広野町役場企画グループ内) ☎0240-27-2114

富岡消防署からのお知らせ

～ 2012年度全国統一防火標語 ～

消すまでは 出ない行かない 離れない

非常用品を備えよう!!

東日本大震災のような大きな地震が起きると、電気、水道、ガスなどのライフラインに被害が発生し、復旧や救援活動が順調に行われるまでは、自力で生活することを考えなければなりません。

各防災機関は、全力で復旧活動や救援活動を行いますが、救援を必要とする人全員に救援物資などが行き渡るようになるまでは、数日かかるものと考えられますので、みなさんのご家庭や職場においても、再度防災意識を高め非常用品を備えましょう。

◇防災準備品

地震直後の火災や家屋倒壊に備えるもの

- ①火災に備えて…消火器、三角消火バケツ、風呂の水くみ置きなど
- ②避難救出に備えて…おの、ハンマー、スコップ、バール、防水シート、ノコギリ、手袋など

◇非常持出品

両手が使えるリュックサックなどに避難のとき必要なものをまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。

- 飲料水、携帯ラジオ、衣類、履き物、食料品、マッチ・ライター、貴重品 (現金・通帳)、懐中電灯、救急セット、雨具 (防寒)、ウェットティッシュなど
 ※家族状況によって準備するもの…ほ乳瓶、おむつ、常備薬など

◇非常備蓄品

地震後の生活を支えるもの、一人三日分程度

- ①停電に備えて…懐中電灯 (予備電池を含む)、ローソク、マッチ
- ②ガス停止に備えて…簡易ガスコンロ、固形燃料
- ③断水に備えて…飲料水 (ポリタンクなどに溜めておく)



詳しくは 富岡消防署檜葉分署 ☎0240-25-2119 まで

心の相談会

○「夜眠れない」 ○「何をしても楽しくない」 ○「子どもの発達が気になる」
 など1人で悩んでいませんか？町では、臨床心理士による心の相談会を開催いたします。
 気になる方は、お気軽にご相談ください。

開催日 平成24年11月2日(金) 対象者 広野町に住民登録ある方
 午前9時30分から午前11時まで 申し込み先 広野町保健センター
 場所 広野町保健センター ☎0240-27-3040

生活の中で運動量を増やしましょう

健康のために運動は欠かせない！のはわかっているが…仕事や家事に追われ、なかなかまとまった時間がとれない…。
 そんな方は無理をせず日常生活の中に歩行などを取り入れ、歩数を増やすことから始めてみましょう。

健康づくりのための身体活動量の目標を歩数に換算すると…

1日 1万歩 - 1週間7万歩 (高齢者1日8千歩 - 1週間5万6千歩)

1. エレベーターは使わず階段を使う
2. お昼はお弁当を持って外に出かける
3. 買い物ついでに近所を歩く
4. 「車でまとめ買い」より「こまめに歩いて買い物」
5. 犬を散歩に連れて行く

*治療中の方はかかりつけ医に相談してから始めましょう

秋の味覚のヘルシー料理

秋の味覚、さんま、さつまいも、里芋、栗などは比較的高カロリー。そこで低カロリーのきのこを使った簡単料理を紹介します。きのこはえのきだけ、しいたけ、エリンギなどお好みのきのこでどうぞ…。



～豆腐ときのこのうま煮～

(一人あたり) 約144kcal 塩分1.4g

材料 (2人前)

- ・もめんとうふ…1丁
- ・まいたけ…1パック ・しめじ…1パック
- ・長ネギ…1本
- ・焼き肉のたれ…1/4カップ

この料理は味が濃いめですので、塩分の少ない料理と組み合わせましょう。
 例：きゅうりとわかめの酢の物・マカロニサラダ

作り方

- ① とうふはキッチンペーパーで包み10分おいて水切りをし、縦半分、横4等分に切る。
- ② まいたけはかたい部分をおとし、しめじは石づきを切り落とし、それぞれほぐしておく。
- ③ 長ネギは1cmの厚さの斜め切りにする。
- ④ 深めの器に①～③までを入れ、焼き肉のたれをかけまわし、ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで7分加熱する。