

みかんクラブからのお知らせ

第24回ふくしま駅伝参加者募集

平成24年11月18日(日)に行われる第24回市町村対抗福島縦断駅伝競走大会に広野町代表として参加するメンバーを募集いたします。

◆大会開催日時

平成24年11月18日(日)
午前7時40分 スタート
午後0時50分 ゴール予定

◆練習日

水曜日 午後7時～午後9時
土曜日 午前10時～正午(予定)

◆練習場所

水曜日 いわき総合陸上競技場
土曜日 21世紀の森公園

◆参加申込・問い合わせ

広野みかんクラブ事務局
☎0240-27-1234

熱中症は予防が大切です

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。基本は「水分補給」と「暑さを避けること」です
「水分・塩分補給」汗となって水分・塩分が失われますので、こまめに補給するようにしましょう。
「暑さを避けること」気温が高い・湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった日は熱中症をおこしやすいので注意しましょう。

外出する場合…

- 日傘・帽子を着用しましょう。
- 涼しい日陰を利用し、こまめに休息しましょう。
- 通気性の良い涼しい衣服を着用しましょう。

室内にいる時も…

- 扇風機・エアコンを使って室温を調整しましょう。
- 室温が上がりにくい環境を作りましょう。(こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水など)
- こまめに室温を確認しましょう。

*高齢者は温度に対する感覚が弱くなっています。また、乳幼児は体温調節機能が十分発達していないなどの理由により特に注意が必要です。

夏バテ予防にお勧め!

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB₆が豊富に含まれています

～ゴーヤの梅マヨ和え～

材料 (材料2人分)

- ゴーヤ…100g
- 豚モモ薄切り肉…50g
- 梅肉…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ2
- かつお節…1g

一人分の栄養量

- エネルギー…153kcal
- タンパク質…6.7g
- 脂質…11.7g
- 塩分…0.5g

*この料理を「豆腐ときのこの中華炒め」や「蒸し魚の野菜あんかけ」などと組み合わせると栄養バランスがとれて良いでしょう。

作り方

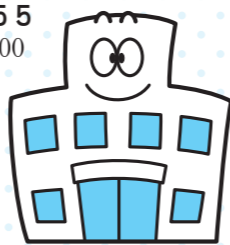
- ① ゴーヤは縦半分に切ってわたを取り、2～3mm幅に切る。熱湯でさっと茹でて冷ましておく。
- ② 豚肉は1cm幅に切って茹で、冷ましておく。
- ③ 梅肉とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、①・②を和える。
- ④ ③にかつお節を振りかけてさらに混ぜ合わせる。



医療機関などの診療日および診療時間などの状況 (7月28日現在)

- 高野病院**
☎0240-27-2901
月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00
土曜日 9:00～12:00
- 馬場医院**
☎0240-27-2231
月曜日 14:00～18:00
木曜日 8:30～11:00
- 花ぶさ苑**
☎0240-27-1755
面会時間 8:30～18:00
- 広野薬局**
☎0240-27-2265
月曜日 9:00～17:00
木曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～12:00

*その他の医療機関等につきましては、休診・休業となっています。



広野町体育協会運動部 広野町スポーツ少年団 部員募集

平成24年度、活動を再開している広野町運動部の部員を募集いたします。入部希望の方は「広野みかんクラブ」までご連絡ください。

●広野町体育協会

野球部
活動場所 いわき市内
活動日時 不定期

バレーボール部

活動場所 中央体育館・いわき市内
活動日時 月2回程度
金曜日 午後7時～午後9時

女子フットサル

活動場所 中央体育館
活動日時 水曜日 午後7時～午後9時
土曜日 午後6時～午後8時

男子フットサル

活動場所 中央体育館・いわき市内
活動日時 不定期

8月教室・イベントスケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				フットサルサークル 18:00～21:00 多目的運動場	手芸教室 10:00～12:00 高久第四集会所	【イベント】絆キャンプ 小田原 おりがみ教室 10:00～11:30 高久第四集会所
5	6	7	8	9	10	11
【イベント】絆キャンプ 小田原		ルティック教室 10:00～11:30 常磐道第二仮設集会所		バドミントンサークル 18:00～21:00 中央体育館 ルティック教室 13:30～15:00 高久第四集会所	手芸教室 10:00～12:00 高久第四集会所	
12	13	14	15	16	17	18
野球教室 9:00～11:00 いわき市走熊公園 フットサル教室 13:00～15:00 いわき市総合体育館				フットサルサークル 18:00～21:00 多目的運動場	おりがみ教室 10:00～11:30 四倉サポートセンター	
19	20	21	22	23	24	25
フットサル教室 13:00～15:00 平市民運動場		ルティック教室 10:00～11:30 常磐道第二仮設集会所		バドミントンサークル 18:00～21:00 中央体育館 ルティック教室 13:30～15:00 高久第四集会所	手芸教室 10:00～12:00 高久第四集会所	おりがみ教室 10:00～11:30 高久第四集会所 バレーボール教室 15:00～17:00 中央体育館
26	27	28	29	30	31	9/1
野球教室 9:00～11:00 いわき市走熊公園		ルティック教室 10:00～11:30 四倉サポートセンター		フットサルサークル 18:00～21:00 多目的運動場	手芸教室 10:00～12:00 高久第四集会所	

教室・イベントの参加申込、問い合わせ先▽広野みかんクラブ▽0240-27-1234

剣道部「成人」

活動場所 中央体育館
活動日時 2週間に1回
火曜日 午後7時～午後9時

●広野スポーツ少年団

野球部

活動場所 広野中学校校庭
活動日時 8月18日から開始

土、日曜日

午前8時30分～午前11時

剣道部

活動場所 いわき市内
活動日時 月1回

◆問い合わせ

広野みかんクラブ事務局
☎0240-27-1234