



違反屋外広告物
**ガードレール・街路樹の
 広告物掲示は違反です**

企画画財政課 企画広報係 ☎65・10085

桂川町では、町内の違反屋外広告物を定期的に
 除却しています。違反屋外広告物の掲出者は
 自主的に撤去してください。

【違反となる広告物】

- 電柱 ○街路樹 ○信号機 ○街路灯
 - ガードレール ○カーブミラー ○橋など
- はり紙・はり札・立看板・広告旗のうち、次
 のものに取り付けられているもの



スポーツ
ファミリーバドミントン教室
**高齢の方でも簡単！
 ファミリーバドミントン**

国体育協会(総合体育館内) ☎65・5145

【日時】3月8日、15日、22日、29日(いずれ
 も水)。全4回) 19時30分～21時30分

【場所】総合体育館

【持参物】○体育館シューズ ○動きやすい服装
 ○タオル ○飲み物 ※ラケットは貸し出し
 ます

【その他】参加費無料。当日参加可

【ファミリーバドミントンの特徴】

- ラケット：シャフトが短い
- シャトル：スポンジボールに羽付き
- プレーヤー：3人でローテーション



教室
野菜づくり講座
**野菜づくりのコツと裏ワザ
 DVD上映と講習会**

国社会教育課 図書館係 ☎65・4946

【日時】3月25日(土) 13時30分～15時

【その他】参加費無料。3月14日(火)までに要申込
 (定員40人・応募多数時抽選)

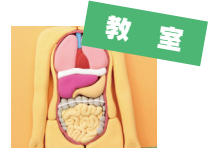


スポーツ
バドミントン大会
**第15回ビギナーズカップ
 バドミントン大会**

国体育協会(総合体育館内) ☎65・5145

【日時】3月26日(日) 9時～

【その他】参加料1000円/1人1種目。3月
 9日(木)までに申込



教室
**腎臓が弱っている方対象
 勉強会・調理実習**

国健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001

【日時】2月25日(土) 9時30分～12時30分

【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【対象】腎臓じんを守るための勉強会、調理実習
 ※透析導入している人は対象外

【持参物】○筆記用具 ○エプロン ○三角巾

【その他】参加費300円。2月17日(金)までに要
 申込

腎臓病食の食事療法の基本

腎臓病食の食事療法の基本は、「エネルギーをしっかりとること」「たんぱく質制限」「減塩」です。

下表は前回の教室で作成した献立(いきなりチャーハン、ツンツンサラダ、パンケーキ)の栄養分を、低たんぱく食品使用の有無で比較したものです。低たんぱく食品を利用することで、エネルギーは確保したまま、たんぱく質などを節約することができます。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
普通食	646	18.2	530	307	3.5
低たんぱく食品使用	645	13.3	282	243	2.0