



**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】  
 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  
 ○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



**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  
 【場所】町立図書館 フリースペース  
 【内容】一般社団法人農山漁村協会九州支部の  
 講師による野菜づくりのDVD上映と講習会  
 【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～  
 【場所】総合体育館  
 【種目】男子・女子ダブルス、男子・女子シン  
 グルス  
 【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」  
 【内容】腎臓じんを守るための勉強会、調理実習  
 【対象】腎臓が弱っている人とその家族  
 ※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