

お誕生おめでとう

5月21日～6月20日届け出分

氏名	保護者	地区
小関 泰弘	泰 一	東町 1
清宮 将太	光	古川
加藤由香里	英 司	栗山 4
田口亜由巳	公 彦	上町 4
菊地しのぶ	拓 治	新青
玉造紗也香	勝	南部 2
伊藤 江美	源 吾	東
小林 康之	孝 幸	東町 4
石橋 竜馬	信 宏	中台
伊藤 綾香	常 好	新生会

食物繊維の 不思議な力



こんにちは！保健婦です

「食物繊維」ということはよく耳にしますが、どんな効果があるのでしょうか。

①血液中のコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する。

②便通をよくして、大腸がんなどを予防する。

③胃の中で膨張するため、満腹感をもたらす。

④よくかまないと食べられない

いので、早食い防止になる。

⑤糖の吸収を遅らせるので、糖尿病の治療効果がある。

⑥食塩を吸収するので、体内に入る塩分が少なくなる。

など、たくさん効果があります。

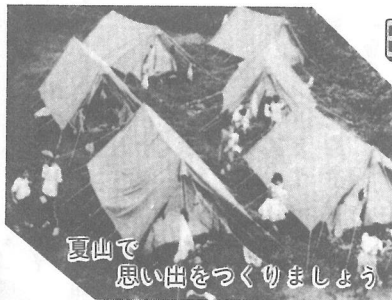
食物繊維は、豆類・穀類・海藻類・果実類などに多く含まれています。なかでも多く含まれている食品は、ひじき・おから・納豆・しいたけ・キウイ・さつまいも・そば・わかめ・たけのこなどです。

でも、とりすぎには注意。単品でそればかり食べず、多くの食品から種類の違う食物繊維をまんべんなくとることが大切です。

愛 それは献血

7月は「愛の血液助け合い運動」

月間です。



町民キャンプ

とき 8月23・24日

ところ 栃木県霧降高原
高原ロッジキャンプ村

詳しくは、8月号でお知らせします。

大自然の中で
野外生活を
体験してみませんか

日	内容
23日	参議院議員選挙
22日	海水浴場開設
20日	海岸祈願祭
15日	土用
13日	子供の国オープン
10日	（30日まで） へり防（14日まで）
5日	住民検診・基本健診
4日	町民ゴルフ大会
2日	3才児健診
1日	町子ども会対抗球技大会
1日	サービス業基本調査 （7日まで）
1日	全国安全週間 （31日まで）
1日	社会を明るくする運動

7月のこよみ



—保存用ファイル作成—

毎月発行している「広報よこしば」の保存用ファイルができました。まちの動きや話題を知るときの手がかりとして保存していただければ幸いです。ファイルについては紙バサミは、役場からの通知文、現在編集作業をすすめている窓口ガイド（仮称）用として、有効にお使いください。（総務課）

町の動きは 広報で

商工会伝言板

消費税対策講習会

- とき 7月20日(休) 午後2時～4時
- ところ 商工会館二階ホール
- テーマ 「消費税実施後の対応策」
(記帳・届出書の記入方法・その他)
- 講師 中小企業診断士
大塚 慎二氏