

健康づくりの食生活

清涼飲料水を とりすぎないように!

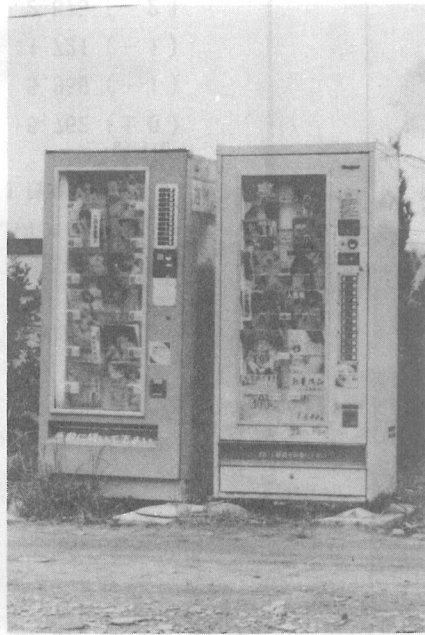
暑さで食欲がないと、毎食軽いもので済ませたり、食事を抜いたり、アイスクリームやジュースなどをとりすぎてしまう——このような食生活を続けていると体の調子が崩れてしまいます。

夏の食事で気をつけたいことは、まず栄養のバランスです。夏は水分を多く必要とするため、ややもすると清涼飲料水を多くとりがちですが、飲みすぎると疲労や食欲不振を招きます。清涼飲料水よりは牛乳で水分を補いましょう。

また、ビタミン類やタンパク質をとることも怠ってはなりません。特に肉、魚、豆腐などタンパク質に富んだ食品は夏に衰えがちなスタミナの減退を防ぎます。

3度の食事は、規則正しくとるよう心掛け特に子供の場合は、もともと栄養の摂取が少ないうえに、消化吸収力が大人に比べ劣りますので、おやつは1日3回の食事に次ぐ“第4の食事”と考えて質・量共に気を配りましょう。

暑さのために生活のリズムが狂いやすく、食生活も乱れがちとなります。子供さんのいる家庭は特に注意しましょう。



このような販売機をなくそう

有害図書販売機 追放推進月間

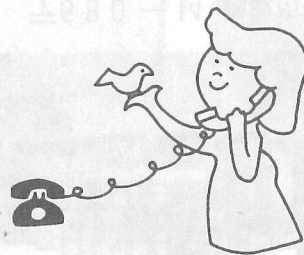
雑誌の自動販売機が普及し、これにより販売される雑誌の中には、青少年に悪影響を与えるおそれのあるものが多く、これが青少年健全育成を阻害する要

因の一つになっていきます。そこで、これらの自動販売機から販売される有害図書の悪影響から青少年を守るため町民総ぐるみ運動にご協力ください。

電話ミニ情報

あなたも一度
ダイヤルして
みませんか!

八日市場☎(04797)2-0000
をダイヤルすると「無料」で、
じょうずな電話の使い方や
局からのお知らせをテープ
で案内しております。



消防設備士 試験のお知らせ

消防法の規定による消防設備士試験を実施いたしますのでお知らせします。

- ▶試験期日 9月7日(火)
- ▶試験場所 千葉市内
- ▶受付機関 海匝支庁
- ▶受付期間 7月14日～7月16日

※詳しいことは、海匝支庁総務課までお問い合わせください。(旭2-0261)

行政書士試験のお知らせ

- ☆日 時 十月三日 午前九時
- ☆場 所 千葉工商高等学校
- ☆願 書
- ☆提出先 千葉県総務部文書課
- ☆提出期 九月七日～九月十一日
- ☆受付時間 平日 九時～十七時
- 土曜日 九時～十二時
- ☆試験実施要領を「千葉県行政書士試験実施要領」をご覧ください。
- ☆資料等の請求・問い合わせ

〒260-91

木戸海岸海開き

7月11日(日)
午前10時30分

催し物 宝さがし他



千葉市市場町一一一
千葉中央郵便局私書箱四〇号
千葉県庁文書課
☎0472-23-2160
※郵便による請求は六十円切手を貼った返信用封筒を同封のこと。