

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・体協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
1 金	(み)神社参拝、プール開き、英語で遊ぼう (小・中)「不祥事根絶を考える日」 (中)授業参観、学年学級懇談会、家庭教育講演会		
2 土	(み)安全点検		参議院議員選挙期日前投票 (～9日(土))
3 日		(老)いそみ会	
4 月	(天)容儀調べ (み)容儀調べ (小)短縮日課の週、計算大会の週、 三点固定・ノーマディアデーの週 (中)授業公開ウィーク(～15日)、ノーマ ディアデー、三点固定運動(～10日)、 セミナーテスト(この週で)	(自)スプリングコール	燃えるごみ
5 火	(み)3B体操&リトミック (小)委員会 (中)③～⑥高校説明会(掃除カット)		
6 水	(天)衛生指導 (小)全校集会 (中)校内研修	(婦)太極拳 ・いきいきサロン[竹之内] ・いきいきサロン[塩北・新開]	・民生・児童委員月例会
7 木	(天)七夕の会 (み)七夕飾り、音楽で遊ぼう (中)2年職場体験	・いきいきサロン[山下]	燃えるごみ
8 金	(み)英語で遊ぼう (小)ともだち号、 戦争・平和に関するブックトーク (中)2年職場体験	(婦)日 舞 ・元気体操(大坪)	・移動図書館[ともだち号]
9 土	(天)お泊まり保育	(老)千代永会 (老)会長会	
10 日	(天)お泊まり保育	(老)大明神会	参議院議員選挙投票日
11 月	(天)容儀調べ (み)交通安全指導、みずほ農園へ(年長児) (小・中)人権を確かめ合う日	(自)スプリングコール	資源の日/燃えるごみ ・人権を確かめ合う日
12 火	(み)3B体操&リトミック (小)クラブ、ふれあい活動		
13 水	(小)語る会 (中)校内研修、学校訪問	(老)カラオケ (婦)太極拳	・市政協力員月例会 ・人権研修会(ゆめ倉庫)
14 木	(み)音楽で遊ぼう (中)運営委員会	(老)レクダンス	燃えるごみ
15 金	(天)本堂参拝 (み)英語で遊ぼう (小)安全点検、命の日集会 (中)生徒議会、生活指導委員会、安全点検	・元気体操(コミセン) (婦)日 舞	・住民自治会運営委員会
16 土		(老)鶴寿会	
17 日			
18 月	海の日 ●		燃えるごみ
19 火	(天)身体測定、容儀調べ (み)3B体操&リトミック (小)食育の日、町内児童会 (中)食育の日		
20 水	(天)交通指導 (み)身体測定 (小・中)終業式、大掃除	(婦)太極拳 ・いきいきサロン[新田] ・いきいきサロン[塩南] ・いきいきサロン[上西・中西] ・いきいきサロン[馬越]	・住民自治会広報部会

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・体協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
21 木	(小)夏季休業日(～8/24)、水泳教室 (中)夏季休業日(～8/24)、サマースクール		燃えるごみ ・青少年街頭指導
22 金	(み)英語で遊ぼう (小)水泳教室 (中)サマースクール	(婦)日 舞 ・元気体操(大坪)	
23 土	(天)お泊まり保育予備日(～24日)		
24 日			
25 月	(天)容儀調べ (み)避難訓練	(自)スプリングコール	資源の日/燃えるごみ
26 火	(天)誕生会 (み)3B体操&リトミック		
27 水		(老)カラオケ	
28 木	(み)誕生会、お祭りごっこ	(老)レクダンス	燃えるごみ
29 金	(天)非常時対応 (み)英語で遊ぼう		
30 土			
31 日			

第26回 参議院議員通常選挙

○期日前投票

【投票所】 ・日奈久コミュニティセンター
【投票日時】 7月2日(土)～7月9日(土)
午前8時30分～午後5時

○投票

【投票所】 ・みずほ保育園(大坪町・新田町)
・日奈久コミュニティセンター
(上記以外の町内)
【投票日時】 7月10日(日) 午前7時～午後8時

*投票の際はマスクの着用をお願いします。

消費者情報

◆消費生活相談関連窓口のご案内【7月分】◆

相談内容	開催日	場 所
無料弁護士 法律相談 《予約制》	7月 8日(金) 7月22日(金) 10:00～16:00	八代市役所2階 市民相談室
	※予約は、7月1日(金)午前8時30分から ☎33-4482(市役所市民活動政策課) で受け付けます。	
多重債務相談	7月4日(月) 9:00～16:00	八代市役所2階 消費生活センター

温泉神社遷座200年
日奈久温泉 丑の湯祭り

7月23日(土)
午前9時 神 事
午前9時50分 神幸行列
* 神幸行列は、コースを変更して行う予定です。

健康コラム とまみの畑

Vol.7 野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

健康相談で「野菜はそんなに食べられないから、代わりに野菜ジュースを飲む」という声を多く聞きます。野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？



とまみちゃん

野菜ジュースには、野菜100%のもの
と果物(果汁)が入っているものがあります。
野菜100%のジュースでも、甘味のある人参やトマトなどの野菜をベースに作ってあるものが多く、糖質が多く含まれていることがあります。甘味のある野菜や果物には、果糖という糖質が多く含まれています。果糖は他の糖質とは違い、肝臓でエネルギーとして使われるため、血糖値を上げない糖質と言われています。しかし、たくさん摂り過ぎて余ったものは、肝臓で中性脂肪に変わり、体の脂肪に蓄えられます。脂肪肝や肥満の原因ともなる糖質と言えます。料理で食べる野菜と比べて、野菜ジュースは手軽でたくさんの量を飲んでしまうことがあります。取り過ぎには、注意したいですね。

健康のために野菜ジュースを飲んでいるつもりが、肥満の原因になっている…なんてことがないように、野菜ジュースを選ぶ時は、容器の成分表示も見て糖質の少ないものを選び、野菜が足りない時の補助として、上手に活用していけたらいいですね！

この記事に関するお問い合わせは
健康推進課 保健センター ☎32-7200