

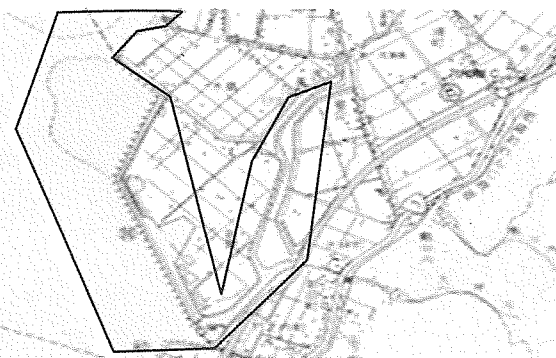


日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
1 月	(天)入園進級式 (小・中)不祥事根絶を考える日		燃えるごみ
2 火	(天)オリエンテーション(内外) (み)入園式、進級式 (中)運営委員会	・いきいきサロン[竹之内]	
3 水	(天)オリエンテーション(内外) (み)神社参拝、容儀調べ	(自)太極拳 ・いきいきサロン[塩北・新開]	・民生・児童委員月例会
4 木	(天)衛生指導		燃えるごみ
5 金	(み)英語で遊ぼう	・元気体操(コミセン) ・校区婦人会総会(ゆめ倉庫)	
6 土	(み)安全点検	(老)鶴寿会(総会:塩北公民館) (老)会長会	
7 日			
8 月	(天)非常時対応訓練 (小・中)就任式・始業式、入学式準備、 1年指定休業日	(自)スプリングコール	資源の日/燃えるごみ
9 火	(み)3B体操&リトミック (小・中)入学式	・いきいきサロン[山下]	
10 水	(小)給食開始(2年以上)、1年3時間授業 身体測定(高学年)、PTA役員会 (19:00~図書室)	(自)太極拳	
11 木	(み)音楽で遊ぼう (小・中)人権を確かめ合う日 (小)1年給食開始、身体測定(低学年) (中)②身体測定、⑤対面式		燃えるごみ ・人権を確かめ合う日
12 金	(み)英語で遊ぼう (小)お見知り遠足、町内児童会、 アレルギー対応面談 (中)町内生徒会、通学路点検	・元気体操(大坪) ・いきいきサロン[浜]	・市政協力員月例会
13 土	(天)本堂参拝	(老)千代永会(総会)	
14 日		(老)いそみ会(総会) (老)大明神会(総会)	
15 月	(み)身体測定 (小)家庭訪問(大坪・新田)、移動図書 館わくわく号 (中)安全点検、家庭訪問(大坪・新田)	(自)スプリングコール	燃えるごみ ・住民自治会運営委員会 ・移動図書館わくわく号
16 火	(み)3B体操&リトミック (小)家庭訪問(山下、塩北、塩南、新開) (中)家庭訪問(塩北、塩南、新開、山下)		
17 水	(み)わくわく積み木	(自)太極拳 ・いきいきサロン[塩南] ・いきいきサロン[上西・中西]	
18 木	(天)言葉かず遊び (み)音楽で遊ぼう (小)家庭訪問(①、②地区以外)、 全国学力・学習状況調査(6年) (中)家庭訪問(中、上西、下西、中西、 浜、東、竹之内)、全国学力・学習 状況調査、市学力調査		燃えるごみ ・青少年街頭指導
19 金	(天)身体測定 (み)英語で遊ぼう (小)家庭訪問(予備日) (中)市学力調査、食育の日	・元気体操(コミセン)	・住民自治会広報部会
20 土		・いきいきサロン[馬越]	
21 日		(老)日奈久老連(総会)	

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
22 月	(み)避難訓練 (小)視力・聴力検査 (中)専門委員会	(自)スプリングコール ・いきいきサロン[新田]	資源の日/燃えるごみ
23 火	(天)誕生会 (み)3B体操&リトミック (小)検尿一次、全学調質問紙調査 (中)検尿一次		
24 水	(小)授業参観、学級懇談会、PTA総会、 検尿予備日	(自)太極拳	
25 木	(み)お誕生会 (小)歯科検診(仮) (中)結団式、生徒議会、生活指導委員会		燃えるごみ
26 金	(天)交通指導 (み)お見知り遠足、交通安全指導 (小)避難訓練(火災) (中)PTA総会、授業参観、学年学級懇談会	・元気体操(大坪)	・住民自治会総会(ゆめ倉庫)
27 土	(天)春の遠足		
28 日			
29 月	昭和の日 	(老)鶴寿会 (奉仕作業:日奈久温泉駅清掃)	ごみの収集はありません
30 火	(み)3B体操&リトミック (中)特別支援委員会		

有害鳥類の駆除を実施します
※ 活動日は変更になる場合があります

【期 日】 4月6日(土)、4月13日(土)、
4月20日(土) の3日間
【時 間】 日の出から午前11時頃まで
【場 所】 日奈久新開町~水島町海岸堤防の一带
日奈久新開町流操川の一带 (下図参照)
【方 法】 猟銃による捕獲
【問合せ】 水産林務課 ☎33-4119



消費者情報

◆消費生活相談関連窓口のご案内【4月分】◆

相談内容	開催日
無料弁護士 法律相談 《予約制》	4月12日(金)、4月26日(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 ※予約は、4月1日(月)午前8時30分から 市役所市民活動政策課で受付けます。 ☎33-4482

健康コラム とまみの畑

Vol.14 からだに良いと思って食べているけど…

テレビやインターネットなどでは、健康に良い食品の情報
がたくさん流れています。そのためオートミール、スムージー、
青汁、アマニ油や高カカオチョコ、最近は高機能ヨーグルトや
植物性ミルクも話題となっていますね。確かにそれぞれの食
品は体を健やかに保つと言われてはいますが、それらをたくさ
ん食べて健康になれるのでしょうか？

例えば「今まではノンオイルのドレッシングを使っていたの
に、アマニ油をかけてサラダを食べ、朝の食パンにグラノー
ラとヨーグルトをプラスして食べるようになった」など、足して
足してと食べていると摂取エネルギーは増えてしまいます。
体に良い食品を食べているつもりだったのに、気が付いたら
体重が増えてしまったということにもなりかねません。

これまでのとまみの畑でも、肥満は血糖値や血圧を上げる
大きな原因となるというお話をしました。体に良い食品を食
べる時は、プラスした分は何かを減らすという食べ方をする
といいですね。



食べたものが自分の健康にどうつながった
かは、特定健診を受けることで確認するこ
とができます。
家では毎日の体重や血圧の測定をして、
年に一度は健診を受けて体のチェックを
しましょうね！

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

ありがとう 言った数だけ 笑顔あり