

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 土	(み)安全点検 (小・中)「不祥事根絶を考える日」		
2 日			
3 月	(天)衛生指導 (み)神社参拝、プール開き、容儀調べ (小)計算大会の週、ノーマディアデー、 三点固定運動(～9日)、夏の人権 月間(～20日) (中)授業公開ウィーク(～14日)、ノーマ ディアデー、三点固定運動(～9日)、 セミナーテスト(この週で)	(自)スプリングコール ・いきいきサロン[塩北・新開]	燃えるごみ
4 火	(み)3B体操&リトミック (小)委員会、全校集会 (中)③～⑥高校説明会(掃除カット)		
5 水	(小)交通安全教室(2～4校時) (中)校内研修、フッ化物洗口	(自)太極拳 ・いきいきサロン[竹之内]	・民生・児童委員月例会
6 木	(み)音楽で遊ぼう (小)ともだち号 (中)2年職場体験		燃えるごみ ・移動図書館[ともだち号]
7 金	(天)七夕まつり (み)七夕祭り、英語で遊ぼう (小)5時間授業 (中)2年職場体験	・元気体操(コミセン) ・いきいきサロン[山下]	
8 土	(天)お泊まり保育	(老)鶴寿会 (老)会長会	
9 日	(天)お泊まり保育		
10 月	(み)交通安全指導 (小)家庭学習推進の週 (中)専門委員会	(自)スプリングコール	資源の日/燃えるごみ
11 火	(み)3B体操&リトミック (小・中)人権を確かめ合う日 (小)クラブ、ふれあい活動、児童集会 (中)成績交換		・人権を確かめ合う日
12 水	(中)校内研修、フッ化物洗口	(老)カラオケ (自)太極拳	
13 木	(中)生徒議会	(老)レクダンス (老)千代永会	燃えるごみ ・市政協力員月例会 ・青少年街頭指導
14 金	(天)言葉かず遊び (み)英語で遊ぼう (小)安全点検、5時間授業 (中)運営委員会、安全点検	・元気体操(大坪)	
15 土	(天)本堂参拝		
16 日		(老)大明神会 (老)いそみ会	
17 月	海の日 ●		燃えるごみ
18 火	(み)身体測定、3B体操&リトミック (小)町内児童会(業間)、5時間授業 (中)生活指導委員会		・住民自治会運営委員会
19 水	(天)身体測定 (中)食育の日、フッ化物洗口	(自)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]	
20 木	(み)音楽で遊ぼう (小・中)終業式、大掃除	・いきいきサロン[馬越]	燃えるごみ ・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 金	(み)英語で遊ぼう (小)水泳教室	・元気体操(コミセン)	
22 土	(天)交通指導、お泊まり保育予備日 (み)日奈久駅セレモニー(年長児参加) 和太鼓、夕涼み会		
23 日	(天)お泊まり保育予備日		
24 月	(小)水泳教室	(自)スプリングコール	資源の日/燃えるごみ
25 火	(天)誕生会 (み)3B体操&リトミック		
26 水		(老)カラオケ (自)太極拳	
27 木	(天)非常時対応訓練 (み)誕生会	(老)レクダンス	燃えるごみ
28 金	(み)英語で遊ぼう	・元気体操(大坪)	
29 土			・青少年街頭指導
30 日			
31 月	(み)避難訓練	(自)スプリングコール	燃えるごみ

**金婚夫婦表彰の申請はお済みですか!?**

まだ申請されていない人は、7月7日(金)までに高齢者支援課へ問い合わせください。  
また、申請をした人への案内状は9月上旬に送付します。

**【対象】**

- 昭和48年1月1日から昭和48年12月31日までの間に結婚又は入籍されたご夫婦
- 昭和47年以前に結婚又は入籍をされたご夫婦で、これまでに金婚夫婦表彰を受けたことがないご夫婦

**【問合せ先】**

高齢者支援課 ☎ 33-4436

**「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集**

**認知症を正しく学んで、地域で支えよう!**

**【日時】**

7月21日(金) 19時00分～20時30分(終了予定)

**【会場】**

桜十字ホールやつしろ 大会議室A

**【定員】** 60名(先着順)

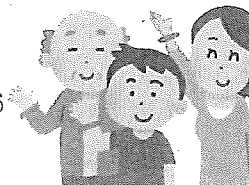
**【内容】**

- ・認知症の症状・診断・予防や接し方などについて
- ・認知症サポーターってなんだろう?なにができるの?

**【受講料】** 無料

**【申込み・問合せ先】**

高齢者支援課 ☎ 33-4436



**健康コラム とまみの畑**

**Vol.11 炭水化物の重ね食いを控えて**

健康相談では、お昼に「うどんとおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など炭水化物(糖質)が中心の食品を2品以上食べている方に会います。



とまみちゃん

炭水化物は体のエネルギー源として大切な栄養素ですが、2品以上を一緒に食べると、一気に血糖を上げ血管に大きなダメージを与えます。また、エネルギーとして使われなかった炭水化物(糖質)は、体の中で中性脂肪に変わり、脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。

しかし、うどんやラーメンだけでは物足りない、ついでにおにぎりやチャーハンをセットにして食べてしまうという方も多いのではないでしょうか。そんなときのもう1品はたんぱく質の多い肉や魚、ビタミンや食物繊維の多い野菜などを選ぶことをおすすめします。そうすることで、血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感もでて食べ過ぎ・肥満予防になります。

家で手軽に追加できるものとしては卵や納豆、乾燥野菜や冷凍野菜などが挙げられます。乾燥野菜や冷凍野菜は、汁物にさっと入れられることで手軽に使用することができるので、是非活用してみてください。

麺類を選ぶときは、冷やし中華やちゃんぽんといった、野菜や肉などの具がいっぱい入ったものをおすすめです。

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