



今月からがん検診がスタートします!

「がんに罹患する人が、若い世代でも増えています」

早期に見つけることで、治療が最低限で済む場合があります。
毎年1回は受診し、早期発見・治療に努めましょう。
お申し込みがお済でない方は、下記までお問合せください。



住民福祉課 ☎0263 (66) 2111

5 MAY						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

のぼそよ 健康寿命 歯みがきで

口から食べる幸せを守りましょう

- 歯を清潔に口臭、むし歯、歯周病を予防しよう
- しっかり噛む、声を出すお口を元氣にはつらつと
- 定期的な歯科医院で検診
- 元気なお口で栄養摂取、丈夫な体を保ちましょう
- お口のケアで認知症予防

頭首工管理のお願い

大雨の予報が発表されましたら、事前に農業用水路の頭首工を調整し、可能な限り、取水の量を減らすようにしてください。
また、降雨時や雨上がりの直後は危険が伴いますので河川に近づかないでください。

6月1日から7日まで水道週間です。

水道への関心と理解を深め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図りましょう。

1 仏滅

資源物
新聞
ペットボトル

2 大安	3 赤口 憩いの日	4 先勝	5 友引 芒種 可燃物	6 大安 ロコトレ教室	7 赤口 資源物 缶類	8 先勝 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ
------	--------------	------	----------------	----------------	-------------------	--------------------------------------

9 友引 坂北地域分館交流球技大会	10 先負 入梅 口座再振替日 胃・大腸検診	11 仏滅 胃・大腸検診	12 大安 胃・大腸検診	13 赤口 胃・大腸検診 キラリアクア健康教室	14 先勝 農業委員会農地法関連届出締切	15 友引 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック
----------------------	------------------------------	-----------------	-----------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

16 先負 家庭の日	17 仏滅 憩いの日	18 大安	19 赤口 可燃物	20 先勝 資源物 ビン ロコトレ教室	21 友引 夏至	22 先負
---------------	---------------	-------	--------------	------------------------------	----------	-------

23 仏滅 セカンドブック(図書館)	24 大安 憩いの日	25 赤口 口座定期振替日 キラリアクア健康教室	26 先勝 可燃物	27 友引 ちょこトレ教室	28 先負 農業振興地域計画変更申請締切	29 仏滅
-----------------------	---------------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------	-------

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

甘くておいしい食べ物、飲み物...
でも飲をつけて思った以上に砂糖がたくさん入っています。

スポーツドリンク	水(香料入)	飲むヨーグルト	アイスクリーム	果汁100%	缶コーヒー	栄養ドリンク	しそジュース	甘酒
500ml 約35g	500ml 約24g	200ml 約25g	120ml 24g	200ml 約16g	190ml 約19g	100ml 約19g	50ml 約25g	120ml 約22g

*1日に体で処理できる糖(砂糖)は大人で20g(角砂糖約6個分)、子どもや60歳以上の方、糖尿病の方はその半分10g以下です。
果糖や乳糖などのもともとの素材に含まれる糖
砂糖やブドウ糖など加えた糖(角砂糖1個約3.5g)
やの糖はご飯などに含まれるでんぷんとは異なり、体に素早く吸収される性質があり、血糖値の急激な上昇につながるため注意が必要です。

7 JULY						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			