

です。まずは日ごろから健診を受診し、自分のからだの状況を知り、血管内のコレステロール値がどのくらいあるかを確認する必要があります。毎年健診は必ず受診しましょう。

そして動脈硬化を予防する上で最も重要なカギを握るのは食生活の改善です。普段から、ごぼう、おから等の食物繊維を多く取ることで、血管内のコレステロールを排出させたり、献立を考えるときに、次にある「オサカナスキヤネ」(お魚好きやね)を取り入れたら、血管を若返らせましょう。

【オ】お茶／【サ】魚／【カ】海藻／【ナ】納豆／【ス】酢／【キ】きのこ／【ヤ】野菜／【ネ】ねぎ
また、食生活の改善とともに、運動も大事です。普段の生活の中で毎日30分を目標に体を動かすようにしましょう。
健康で長生きするためには、バランスの良い食事と運動が大切です。
茂原市健康生活推進員会
五郷支部 佐藤昭代
固保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

健康生活推進員さんの「健康づくり料理教室」

- ◆内容 行事食(ひなまつり) 13時30分(受付9時15分)
- ◆日時 2月15日(金)9時30分
- ◆場所 保健センター
- ◆対象 市内在住の方
- ◆定員 20人(申込順)
- ◆費用 500円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- ◆申込 2月6日(水)までに保健センターへ
- ◆主催 茂原市健康生活推進員会 二宮・豊田支部
- 固保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

第67回茂原市文化祭の結果

市長賞のみ掲載します(敬称略)

(小中学校書写展)

- 小学校1～3年
市長賞 石綿 萌々子(五郷小2年)
- 小学校4～6年
市長賞 鹿内 真奈(東部小6年)
- 中学校
市長賞 かな金 尾 尻 紗(早野中3年)

(小中学校美術展)

- 小学校1～3年
市長賞 皆川 華凜(二宮小1年)
- 小学校4～6年
市長賞 麻生 柚羽(茂原小5年)
- 中学校
市長賞 藤山 桜子(南中3年)

お問い合わせは、生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

救援募金のご協力ありがとうございました

平成30年7月豪雨災害救援募金につきましては、12月14日(金)をもって受付を終了いたしました。皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。
お寄せいただいた募金につきましては、日本赤十字社に全額送金いたしました。日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救援募金総額 517,879 円

茂原市公式

フェイスブック Facebookページ

情報発信中!

市では、公式Facebookページを通じて、市内の出来事やイベント情報、施策などさまざまな情報をタイムリーに発信しています。

Facebookアカウントをお持ちの方は、ぜひ「いいね!」をお願いします。また、アカウントをお持ちでない方も、閲覧は可能ですので応援よろしくをお願いします。



※コメントの返信は原則行っていませんのでご了承ください。

お問い合わせは、秘書広報課(3階)
☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

スマホで読める!

「広報もばら」のアプリ配信

「マチイロ」に

登録しませんか?

市では「広報もばら」をスマートフォンやタブレットなどで読むことができるよう、アプリ「マチイロ」で配信しています。ぜひご活用ください。

◆「マチイロ」の特徴は?

- ・無料で最新号(カラー版)が端末に届きます。
- ・ページめくりや画像の拡大・縮小が自由にできます。
- ・気になる記事は画像として保存できます。

◆「マチイロ」の

ダウンロードはこちらから→



※アプリ内の広告は、茂原市とは関係ありません。

お問い合わせは、秘書広報課(3階)

☎(20)1512、FAX(20)1601、

「マチイロ」の利用やシステムに関するお問い合わせは、(株)ホープ ☎092(716)1404へ。

