

目次 CONTENTS

- チームちくしの
- 03 吉木クラブ、吉木ガールズ
- 市民の皆さんからの
- 04 「市政への提案」を紹介します
- ふるさと館ちくしの情報
- 06 消費生活センターだより
- 筑紫野市消防団
- 07 第25回福岡県消防操法大会結団式
- 08 平成30年度 筑紫野市職員採用試験
- 09 ちくしのクリップ
- 10 生涯学習情報「もやい」

今号からページ構成を一部変更しています


- 12 市役所からのお知らせ
- 15 お知らせコーナー



今号の表紙
 6月13日(水)に開催された山家小学校プール完成記念式典で、全学年の児童が泳ぎ初めをしました。この日は絶好のプール日和。児童たちは待望の新しいプールを楽しみました。
 9ページの「ちくしのクリップ」にも記事を掲載しています。


食育コラム
 「いただきますす！」

● ジュースに含まれる砂糖の量を知っていますか？



炭酸飲料
(500ml)

=



スティックシュガー
18本分
砂糖の量
約55g

▽暑い夏がやってきました。熱中症予防のためには「水分補給」が大切です。今回は「水分補給」のポイントについてご紹介します。

▽喉が渇く前に飲みましょう。喉の渇きは、すでに脱水が始まっている証拠です。コップ1杯の水をこまめに飲みましょう。

▽1日に1200ミリリットルの水を飲むことが大切です。特に入浴中や就寝中はたくさん汗をかいています。「目覚めの一杯」、「寝る前の一杯」を意識しましょう。

▽アルコールは尿の量を増やすため、水分補給には適していません。

▽砂糖がたくさん含まれているジュースの飲みすぎに気をつけましょう。