

## 大抽選会もあります

# 七ヶ宿町長杯 グラウンド・ゴルフ大会参加者募集!!

- 日 時：9月30日（日） 午前8時30分
- 会 場：七ヶ宿ダム公園
- 参加資格：七ヶ宿町内在住者、在勤者、又は体協加盟のスポーツクラブ所属者
- チーム編成：1チーム5人編成  
(所属、性別及び年齢は問いません。) 個人参加も可。
- 参加料：一人200円
- 競技内容：16ホールのストロークマッチの個人戦及び団体戦。
- 表 彰：「七ヶ宿町長杯」・「七ヶ宿町体育協会長杯」・「七ヶ宿町G・G協会長杯」・「ホールインワン賞」があります。
- 申込方法：所定の申込書に必要事項を記入のうえ、9月20日（木）までに参加料を添えて、大会事務局あて直接申してください。
- お問い合わせ：大会事務局：七ヶ宿町体育協会事務局（教育委員会事務局内）  
☎37-2112 FAX37-2203（担当 松本）

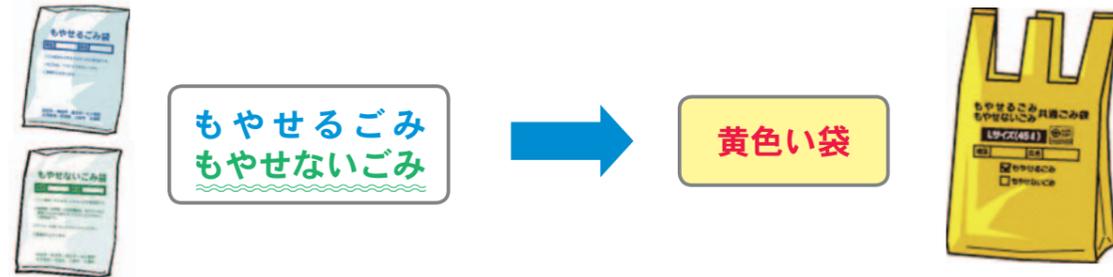


▲昨年度の様子



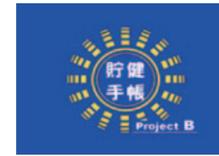
## 使用できるごみ袋について

◆ごみ袋が変更になり2ヶ月がすぎました。使用できる袋の確認をお願いします。



◆資源ごみも、11月から新しい指定ごみ袋のみ使用可能です。

▷お問い合わせ 保健福祉課（☎37-2114 担当：小川、須井、高橋）



## 普段から自分の健康を意識しましょう！ 住民健診はあなたの健康管理のスタート地点です

病気の早期発見はもちろんですが自分自身の健康状態を継続的に把握し、生活習慣改善に活かすことが健康診断の大切な役割です。健診結果をもらった時が、生活習慣を振り返り、改善すべき点を考える良い機会となります。貯健手帳をパートナーに生活習慣の改善に取り組みましょう！

### 生活習慣改善のポイント （出典：宮城県予防医学協会ホームページより）

- ◆**食べ過ぎに注意しましょう**  
食事は腹八分目を心がけ、よくかんでゆっくり食べましょう。間食や夜食は控えましょう。
- ◆**アルコールはひかえめにしましょう**  
アルコールは食欲を増進させるうえ、飲み過ぎは中性脂肪の増加につながります。
- ◆**動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品は考えて食べましょう**  
肉の脂身や魚卵、レバーなどの内臓、バター・生クリームなどはとりすぎに注意しましょう。
- ◆**野菜・きのこ・海藻を積極的にとりましょう**  
コレステロールの吸収を抑える食物繊維や酸化を防ぐビタミンを多く含みます。
- ◆**適度な運動習慣を身につけましょう**  
適度な運動はHDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やす効果があります。また肥満やストレスの解消にもつながります。
- ◆**禁煙しましょう**  
喫煙は動脈硬化を促進するうえ、様々な生活習慣病の危険因子です。

■ 9月のボーナスポイントの対象事業は次のようなものになります。  
対象事業へのご参加をお待ちしています。参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- ・健康相談
- ・湯原小学校学区民合同運動会
- ・敬老の集い
- ・お茶飲み喜っ咲
- ・元気な地域づくり事業や町内一斉クリーン運動などの地域の行事

### 第2回地場産品(土産品)の一品開発プロジェクト事業審査会を開催します！

新しい七ヶ宿ブランドの商品開発で、生涯現役を可能とする仕事場づくりで若者の定着、農商工連携による経済効果、起業の支援を行います。

審査会は農繁期が終わった11月に開催します。今から構想を練る時間はたくさんありますので、数多くの参加をお願いします。詳しいことは、10月号の広報紙でお知らせします。



昨年の審査会の様子

▷お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室（☎37-2194 担当：今野）