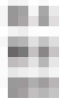


# くろじった通信

作成者



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

## 新しい年に希望をもって！



### 1月の行事



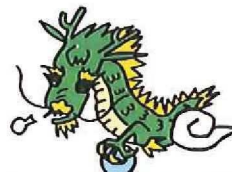
ひだまりの会	毎週火曜日	10:00~12:00
健康相談	6日 20日	13:30~14:30
就職相談	25日	11:30~13:30
ストレッチ	12日 19日	19:30~20:30
整体治療	18日	9:00~12:00
移動図書	29日	11:00~12:00



12月27日、日頃市町のからのもち米提供で、住人の方々による餅つき会が行われました。「もういくつ寝るとお正月〜♪」そんな雰囲気楽しく過ごしました。



## お知らせ



### 火災予防

火災予防の一環として、コンロを使用する場合はコンロから離れないようにお願いいたします。また外出する時はガスの元栓を閉めてからお出かけください。

### 水道凍結防止

12月19日の都市計画課による説明会が行われました。天気予報などをチェックし水道凍結防止マニュアルを参考にしてください。外泊される方（二泊以上の方）は確認してから外出して下さい。凍結した場合には、保守管理センター、もしくは都市計画課まで各自でご連絡して下さい、よろしくお願ひいたします。

## 今月のうんちく



### 干し柿の栄養

干し柿には、食物繊維、βカロテンなど多く含まれています。特にβカロテンは、生柿の3倍以上も！

βカロテンは強い抗酸化作用で活性酸素を除去し、また必要に応じて体内でビタミンAに変わり粘膜を強くして体の抵抗力を高める働きがあります。さらに干し柿にはそのβカロテンの約5倍もの発ガン抑制効果が報告されている。クリプトキサンチンが多く含まれていることが分っています。

またアルコールによる肝機能障害を予防する働きがあり二日酔いにも効果があります。