



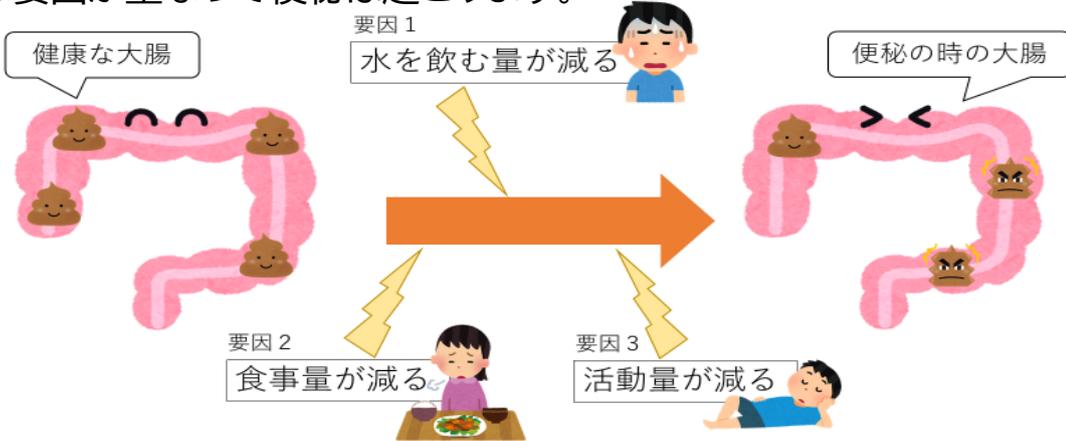
公民センターだより

～便秘について知ろう～

こんにちは！白井第二小学校区担当の保健師です。
今回は便秘についてお話します。是非参考にしてください。

《 どうして便秘になるの？ 》

様々な要因が重なって便秘は起こります。



《 どうすれば予防できる？ 》

◎規則正しい食生活

- ・1日3食、バランスよくとる
- ・1日に約1.5Lの水分をとる
※食事含まず
- ・食物繊維の多い食事
例) 豆類、芋類、きのこ類 など

◎体を動かす

- ・腸に刺激を与える
- ・便を押し出す力をつける



☆大腸がん検診のお知らせ☆

日程：12月4日(水)
会場：公民センター
(胃がん検診も同日程で実施します)
いずれも、予約不要です。
問診表がない方は、事前に健康課までお問い合わせください。



便秘には、大腸がんなどの病気が潜んでいる可能性もあります。
気になる症状がある方は医療機関を受診しましょう。

白井市役所 健康課 497-3495
第二小学校地区担当保健師 廣庭 松浦

ごみ育クイズ ①

*答えは裏面です

バーベキューで使った着火剤と木炭。
どうやって捨てるのが一番いいかな？



【児童ルーム事業予告】

いたずら書き大会



日 時：10月19日（土）13：00～14：30
内 容：大きな紙に自由にいたずら書きをしてみよう
対 象：市内在住の小学生
詳細は、広報しろい10月号をご覧ください。

【みどりの里づくり協議会事業予告】

金山落の篠刈作業

今井の桜並木の回りの篠を刈り、景観をよくしていきます。
刈った篠は、チップにして肥料等に活用します。

みどりの里づくりだけでは、作業量が多いため、市の道路課
や手賀沼土地改良区への協力依頼もしますが、地域の皆さん
の御協力をお願いします。刈り払い機、植木ばさみ等をお持ちください。

日 時：10月9日（水）・26日（土）8：00～11：30
集 合：今井3号橋



前回の篠狩りの様子

みどりの里 敬老会

昨年同様、70歳以上を対象に「みどりの里敬老会」を下記により開催します。詳細や申し込みについては10月上旬にチラシを区長さん経由で配布します。

日 時：11月5日（火）10時30分から
会 場：白井第二小学校体育館



白井市公民センター



発行 白井市公民センター
〒270-1406 白井市中98-17
TEL：047-492-5266
Email：koumin@city.shiroi.chiba.jp

〇おおぞら〇

白井第二小学校区地区社会福祉協議会の拠点
開所曜日 毎週火・木・土曜日
開所時間 午前10時～午後4時
どうぞ気軽に、お越しください。
電話 047-401-5151

みどりの里づくり協議会

白井第二小学校区みどりの里づくり協議会
取次先：白井市公民センター