

# 上里東公民館だより

第187号 令和5年7月1日発行

電話/FAX 34-1041

7月10日は「納豆の日」だそうです。そこで今回は納豆について調べてみました。  
あるデータによると納豆に期待できる主な効果は、整腸作用・免疫力アップ・血栓予防などがあり、効果的な食べ方としては、1日1~2パック程度を毎日、朝に食べるのがポイントだそうです（血栓予防には夜が効果的とのデータもあり）。注意点としては、食べ過ぎると弊害が出る可能性があること、ワルファリンを内服している場合は、納豆は禁止とのこと。

館長 山城

《 上里東学びとふれあい教室 》

## 「上里町から見える山々」第2回

日時：7月5日（水）午後1時30分～

- ◆場所：上里東公民館 学習室
- ◇講師：岩田 常治 氏
- ◆申込：上里東公民館まで直接又は電話でお申込み下さい。
- ◇各自飲料持参をお願いします。  
※既にお申込みされた方は、お忘れなきようお願いいたします。



### ～事業写真～

#### 『さつまいも苗植え』

6月24日(土)

収穫が楽しみです(^^♪



#### 『グラウンドゴルフ大会』

6月7日(水)堤調節池グラウンドにて



めざせ 交通事故 ゼロのまち!