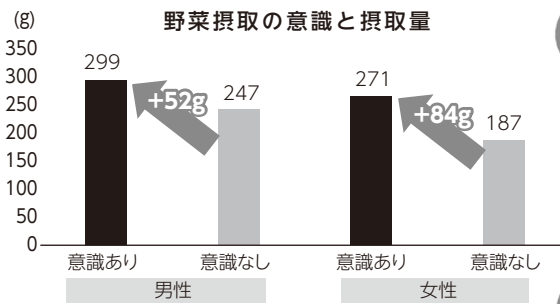


8月31日は やさいの日

8月は野菜ファースト強化月間

野菜を「食べよう」と意識する人は
意識していない人より
野菜摂取量が多くなります。

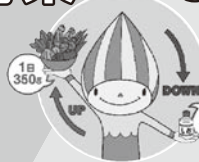


まずは「野菜を食べよう」と
意識することが大切です。

野菜をたっぷり食べると、**食塩摂取量も増えがち**
です。野菜にドレッシングをかけすぎない
ようにする
ドレッシングの栄養成分表示を確認するなど
上手に減塩しましょう！

たっぷり野菜

1日350gの
野菜を
食べよう！



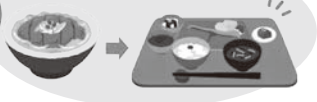
しっかり減塩

おいしく減塩
1日マイナス2g

外食する時も、少しの工夫で
野菜摂取量を増やすことができます。

単品より定食を選ぶ

Point 1



野菜の多いメニュー
を選ぶ

Point 2



付け合わせの野菜
も残さず食べる

Point 3



野菜たっぷり料理を
提供するお店は
こちらから♪

ぎふ食と健康応援店
【岐阜県公式ホームページ】

このステッカーが
目印！



問い合わせ先：関保健所健康増進課 ☎ 0575-33-4011 (内線368)
大和保健福祉センターやまつじ ☎ 0575-88-4511

市営住宅等空き状況

※新規募集の期間は、全て
8月7日～8月14日です。
家賃は入居者の所得に応じて決定
します。

- 八幡地域
 - 初納住宅
 - 随時募集1戸【2階】【3K】
10800円～31900円
 - 新中坪住宅
 - 新規募集1戸【2階】【3DK】
14600円～48600円
 - 吉田第2住宅
 - 新規募集1戸【4階】【3LDK】
17100円～45400円
- 大和地域
 - 西団地
 - 随時募集1戸【4階】【3LDK】
44900円～82500円
 - 剣第2団地B棟
 - 新規募集1戸【2階】【3LDK】
23800円～92700円
- 白鳥地域
 - グリーンハイツ白鳥住宅1号棟
 - 随時募集1戸【1階】【3DK】
20400円～65500円
 - グリーンハイツ白鳥住宅3号棟
 - 随時募集1戸【3階】【3DK】
20900円～65900円
 - 白鳥住宅2号棟
 - 随時募集1戸【2階】【3DK】
14800円～39400円
 - 那留住宅
 - 随時募集1戸【2階】【3DK】
15600円～41600円

住宅用地分譲中

- 「白鳥駅東」(白鳥町白鳥)
随時募集2区画
- 「寿賀丘団地」(白鳥町那留)
随時募集1区画



市営住宅
募集一覧・
分譲地概要

問
都市住宅課

67・1814