

健康百科

血糖値や中性脂肪の値などが高い血液は、ドロドロ血液といわれます。血液をサラサラに保つためには、毎日の規則正しい食事がとても重要です。生活習慣病を予防するためにも、血液をサラサラにする効果のある食材を積極的に取り、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

お・さ・か・な・す・き・や・ね

- オ【お茶】** …お茶に含まれるカテキンは、血管の老化を防ぎ、血液の循環を良くすることが期待できます。
- サ【魚】** …特に青魚(イワシやサバなど)には、血液中のコレステロールや中性脂肪の低下、血栓を防止する働きがあります。
- カ【海藻】** …海藻は、血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂肪の吸収を抑えたりすることが期待できます。

血液サラサラを目指しましょう！

- ナ【納豆】** …納豆は、血栓を溶かす働きがあるといわれています。
- ス【お酢】** …酢は、血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中脂肪を抑えたりする働きがあります。
- キ【キノコ】** …キノコ類は、免疫機能を向上させる物質を活性化する働きがあります。
- ヤ【野菜】** …野菜は、血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂肪や悪玉コレステロールの吸収を抑えたりすることが期待できます。
- ネ【ネギ】** …ネギ類は、血中コレステロールを低下させたり、血糖値の上昇を緩やかにさせたりする働きがあります。

健康づくり課

証明書自動交付機が 令和3年12月28日で廃止となります

市役所総和庁舎・古河庁舎・三和庁舎、駅前子育て広場に設置されている証明書自動交付機が、令和3年12月28日で廃止となります。ただし、各種「印鑑登録証カード」は、市役所窓口で「印鑑登録証明書」を発行するときに必要ですので、廃棄せずに大切に保管をお願いします。
【問】 ☎市民総合窓口課Tel.92-3111、㊤市民総合窓口室Tel.22-5111、㊤市民総合窓口室Tel.76-1511

マイナンバーカードがあれば証明書が 全国のコンビニで取得できます

証明書自動交付機が廃止になった後も、全国のコンビニエンスストア加盟店等で「住民票の写し」や「印鑑登録証明書」を取得できます。また、市役所窓口での発行に比べて100円お得です。便利なマイナンバーカードを取得しましょう。
【問】 ☎市民総合窓口課Tel.92-3111、㊤市民総合窓口室Tel.22-5111、㊤市民総合窓口室Tel.76-1511

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

表面をこんがり焼き上げたモチモチの皮に野菜がぎっしり詰まったギョーザは、人気メニューです。また、シャキシャキのもやしがついた優しい醤油味のもやしラーメンや、こしょうが効いたチャーハンもおすすめ。ギョーザはお持ち帰りでも楽しめますよ。今夜はギョーザにしませんか。

【施設概要】
住所：宮前町16-27
営業時間：11時30分～14時、
16時～19時
定休日：水曜日、木曜日、日曜日
電話：22-0326



こがキラメンバー 花

昔ながらのやさしい味が人気
山陽楼



全国のコンビニ等で
証明書が取得できます

取得できる証明書
・住民票の写し
・印鑑登録証明書

時間 6時30分～23時
場所 全国のコンビニエンスストア等
費用 1通200円



パソコン・スマホで申請

パソコンの場合はウェブサイトから、スマートフォンの場合は交付申請書に記載されたQRコードから申請できます。必要事項を入力し、顔写真を添付して送信してください。

郵送で申請

交付申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼付。送付用封筒を投函してください。郵送用の交付申請書と送付用封筒は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードできます。



証明用写真機で申請

交付申請書のQRコードを証明用写真機(マイナンバーカード申請対応型)で読み込むことで直接申請できます。なお、申請には別途写真代が必要です。

このマークが目印です▶

