

今月の古河っ子

いい子が育つ古河



金子楓和 くん
(令和3年6月生まれ)

面白い発見が大好き♡



金子夢和 ちゃん
(令和6年7月生まれ)

この笑顔でみんなを癒にさせちゃいます♡



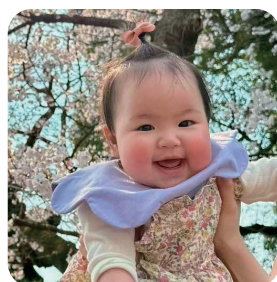
鈴木律斗 くん
(令和6年5月生まれ)

ヤンチャな律斗君♡これから
の成長が楽しみです！！



小森谷穂乃佳 ちゃん
(令和7年2月生まれ)

かわいくて仕方ありません♡
ずっと大好きだよ♡



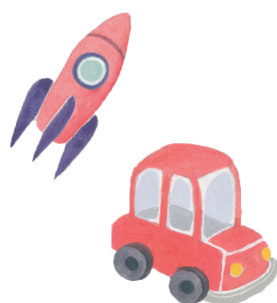
菊池世絆 ちゃん
(令和6年7月生まれ)

毎日笑顔をありがとう！
元気にすくすく育ってね♡



今泉楓基 くん
(令和6年10月生まれ)

ボール大好き♡かわいい笑
顔に癒やされてる♡



お子さんの写真を募集中！＜対象＞ 0～3歳の市内在住のお子さん ＜応募方法＞ メール・電話で受付中。メールの場合は件名を「今月の古河っ子応募」とし、本文に「お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・父母の氏名・住所・電話番号」を明記し、city.pr@city.ibaraki-koga.lg.jp(総シティブロモーション課TEL92-3111)へ申し込みください♪



わたしの夢

誰かのために

北崎隼生さん 総和北中学校3年生

私の将来の夢は、バーテンダーです。それは、仕事を通してその人の悩みを聞き「誰かの支えになりたい」からです。私は一度、部活動を辞めたいと思うほど悩みを抱えていた時がありました。その時に家族が話を聞いてくれ励まされ、部活動を続けることができました。だから私も他の人の悩みを聞き、その人の支えになりたいと思いました。

今、私は地域の介護施設でボランティアに参加し、さまざまな人と話すことがあります。この経験も生かしながら、夢に向かって頑張ります。



健康百科

水しか飲まないのに太ってしまうという人がいますが、それは絶対にあり得ません。腎臓が正常なら、飲んだ水は尿として体の外に出されるため、水が体にたまり続けることはないからです。太るのは、カロリーが高い物を食べて消費せずにいるから。特に夜食は、肥満につながる最も危険な食べ方です。

必須栄養素でも食べ過ぎには注意

カロリーが高い食べ物は、甘い物、油物・揚げ物、そして、ごはん、麺、パン、イモ類などの炭水化物です。これらは必須栄養素ですが、つい食べ過ぎてしまうことも。そのままにしておくと肝臓で脂肪に変化します。それが血液の中に流れ込むことで血中に中性脂肪が増え、やがて内臓や皮下の脂肪となってたまります。つまり、太るのです。

水を飲むだけなのに太る？

食べ過ぎたら運動しましょう

太らないためには体を動かすことが大切ですが、運動でカロリーを消費するのは大変です。例えば、1時間のウォーキングで消費できるカロリーは、お茶碗1杯分のごはん程度。消費するのは本当に大変なので、食べ過ぎないことが一番大切です。

さらに気を付けるべきなのは、運動後に喉が渴いたからと甘い飲み物を飲むことで、中でもスポーツドリンクはカロリーが高いため注意してください。運動したからと安心して、カロリーが高い飲み物を飲み過ぎないように気を付けましょう。

以上のように、カロリーの取り過ぎに注意して、体を動かすことを忘れなければ太ることを防げます。水を飲むだけでは太りません。

【問】古河福祉の森診療所 赤荻榮一医師TEL48-6521

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

私の大好きなレストランコルシカを紹介します。古河駅西口から徒歩6分、創業50年を超える老舗で、昔ながらの洋食が楽しめます。店主はソムリエの資格を持っているので、ワイン好きにはうれしいですね。

50種類以上の豊富なメニューと共に、おしゃれな空間で、おいしい食事とすてきなひとときをお過ごしください♪



こがキラメンバー Otty

【店舗概要】

営業時間：11時30分～
14時15分、17時30分～23時
住所：本町2-11-23
電話：32-2525

定休日などの詳細はこちら



自然派ワインと洋食のお店 レストランコルシカ

