

第168号

発行所

新潟県中魚沼郡
中里村公民館
毎月1回15日
定価1部5円

なかさと

7月1日現在

人口	7,781(+8)
男	3,861(+7)
女	3,920(+1)
世帯数	1,734(+1)

カッコ内

夏を健康に

過ごすため

暑さに強くなる食事のとり方

◎一日の活動にそなえて朝食を大切に
朝食は一日の最初の原動力です。朝食が不足すると、午前中の仕事も集中してできません。朝食が不足すると、午後には疲れがたまり、眠くなったり、食欲不振になります。朝食が