



# 夏の海ダンス

毎年、多くの海水浴客でにぎわう屋形海岸——シーズンの前に、七月二日(土)、恒例の海岸清掃が行われ、婦人会を中心に約百名の方々が、一日がかりでクリーン作戦を展開しました。また、七月十日(日)には、海水浴場安全祈願祭が、各種団体の代表四七名を招いて催され、この夏の水難事故ゼロを祈願しました。

いよいよ海水浴シーズンの到来です。皆さん、水難事故には十分気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。



# サマ

毎年、多くの海水浴客でにぎわう屋形海岸——シーズンの前に、七月二日(土)、恒例の海岸清掃が行われ、婦人会を中心に約百名の方々が、一日がかりでクリーン作戦を展開しました。

# 肉豚共進会

## 特別賞に

## 秋山さんら六人

町農業振興会養豚部会主催の肉豚共進会が、七月四日に光町営食肉センターで行われました。今年で九回目となる共進会には、町内から五十八点の出品があり、特別賞に六点、一等賞に十二点が選ばれました。

特別賞の受賞者は次の方々とす。

千葉県東部家畜保健衛生所長賞  
及び椎名畜産賞(優勝豚)

- 秋山政良(新島) 東部家畜防疫運営協議会長賞
- 奥崎国夫(栗山) 山武農業協同組合長賞
- 行方祐雄(牛熊) 横芝町長賞
- 秋山政良(新島) 横芝町議会議長賞
- 伊藤良一(中台) 横芝町農業委員会会長賞
- 竹之内信明(鳥喰沼)

## 保健婦の健康アドバイス

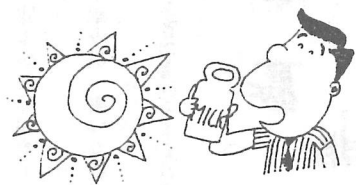
# 夏バテ克服のゴツ

(一)じょうずな休養  
睡眠不足が続くと、どうしても午後の涼しい時など、時間をみつけて軽く横になるように心がけよう。

(二)牛乳を飲もう  
牛乳にはたん白質・ビタミンが豊富に含まれており、夏バテ克服にはもってこいの飲み物です。甘い飲み物は食欲を減退させ、夏バテを促進します。清涼飲料水やコーヒーなど、糖分の多い飲み物はほどほどにしましょう。

(三)胃腸を健康に  
暑い気候は、胃液の分泌を抑え、胃のぜん動運動を弱くさせるため、食欲がなくなります。そして、栄養不足となり夏バテを促進するのです。したがって、夏バテを防ぐためには、胃腸の健康管理が重要です。

- ◆水のガブ飲みは避ける。
- ◆食事は規則的にとり、よくかむ。
- ◆夏は汗を多く出すので、ビタミンやミネラルの多い果物、野菜を多くとる。
- ◆香辛料をじょうずに使う。



# もっとスポーツを楽しもう

## 県民スポーツ教室に参加しませんか!

- ▼開設教室
  - ・健康づくり教室(午前十時)
  - ・バドミントン教室(十二時)
  - ・卓球教室(午後一時~三時)
- ▼期間
  - 9/28~12/7までの毎週水曜日(ただし11/23は除く)
- ▼対象者
  - ・婦人(初心者歓迎)
- ▼会場
  - 横芝海洋センター
- ▼経費
  - ・スポーツ保険加入費程度
- ▼申込受付日時
  - ・九月十四日(水)午前十時から
  - ・先着順に受け付けます。
- ※詳しくは、教育委員会(二一〇一)か、横芝海洋センター(二一五七〇〇)へお問い合わせください。