

窓口の記録

(11月21日～12月20日)

出生 13人	死亡 9人
婚姻 11件	離婚 2件
転入 47人	転出 46人

私も町民の仲間入り

出生児ご紹介

氏名	保護者	部落
鈴木 寛之	克美	谷台第2
熱田 和之	博道	上町第2
浅野 雄祐	吉世	伸和会
瀬利 建記	元一	中台第4
高蝶 直史	政一	上町第5
高橋 大輔	一郎	上町第5
小関 敏治	一治	古川方
八角 光徳	誠一	寺南部第2
柳橋 伸伍	伍勝	一行栗山第4
川島 和美	和美	正素曾根合
鈴木 敏弘	敏弘	雅夫荒場
早川 哲矢	哲雅	宣屋形
加瀬 洋子	寛	木戸台



保健婦の健康アドバイス

バランスよく 食べていますか？

健康は、だれにとっても重要なことですが、一朝一夕にできあがるものではありません。今回は、健康生活を送るための食事について、考えてみたいと思います。

食事で大切なことは、3食きちんと食べる（特に朝食は抜かない）、夕食を食べ過ぎない、ということです。

バランスよく食べる、ということも重要です。しかし、一口に「バランスよく」といっても、どのようにしたらいいのか、迷うかも知れません。

一例として、一日30種類の食品をとることを目安にする方法があります。自分が今日食べた食事に、何種類の食品が使ったか数えてみましょう。

一日の食事量の目安を表にしました。参考にしてください。

◆標準的な一日の食事量◆

主食になるもの	ごはん軽く2杯 パン8枚切り2枚
副食になるもの	肉100g、魚一切れ、とうふ½丁、いも類100g、卵1個、野菜300g（色の濃い野菜100g）
調味料	砂糖大さじ2杯、油大さじ1杯、塩分10g以下
間食・その他	牛乳1本、チーズ一切れ、果物200g（りんご1個、みかん中3個） 日本酒2合

募集 コーナー

婦人就業技術受講生

- 対象者 主婦または専業主婦
- 科目 和裁・縫製・編物・ホームヘルパーの4科
- 受講料 無料（教材は自己負担）
- 募集期限 2月28日（木）
- 申し込み・問い合わせ 県婦人

技術専門校生徒

東金と芝山の県立高等技術専門校では、次のとおり生徒を募集しています。

- 対象 中学校卒業以上の方
- 科目と定員 【東金】溶接科・建築科各20名 【芝山】造園科・左官科各20名、建築科30名ほか
- 募集期間 1月14日～31日
- 申し込み・問い合わせ
 - 東金校 ☎0475523148
 - 芝山校 ☎0479770083

保育専門学院生徒

- 対象 高等学校卒業者など
- 募集人員 80人
- 申込期間 1月25日～31日
- 申し込み・問い合わせ 県保育専門学院（☎047216315530）

館山海員学校生徒

- 全寮制の船員養成学校（国立）で、授業料・寄宿舎料などは不要です。
- 受験資格 中学卒業（または見込み）の、15歳以上19歳未満の方
- 定員 高等科約60名
- 願書受付 2月4日（月）まで
- 願書請求・問い合わせ先
 - 〒294 館山市大賀無番地 国立館山海員学校教務課（☎047012211912）

あ と が き

広報横芝は、昭和36年11月に誕生した「うし年生まれ」今年で24歳の年男（女？）です▼牛というと、純牛、鶏口となると牛後となるなかれ、など、芳ばしくないイメージで語られることもありましたが、反芻を繰り返しながらゆっくりと前進していくという、良い面を見習いたいものです▼今年も読まれる広報、親しまれる広報をめざして「牛の歩み」を続けていきたいと思えます。皆さんと町政をつなぐパイプ役として、今年も頑張りますので、よろしく願います。

商工会伝言板

新春経済講演会

聴講は無料ですので、ぜひおいでください。

- と き 1月28日（月）午後1～3時
- と ころ 商工会館2階ホール
- テ ー マ 「本年の景気動向」
- 講 師 NHK解説委員 村田為五郎先生

