

窓口の記録

(1月21日～2月20日)

出生 20人	死亡 11人
婚姻 7件	離婚 1件
転入 25人	転出 32人

私も町民の仲間入り

出生児ご紹介

氏名	保護者	部落
長谷川 靖典	史	上町第4
川嶋 真衣	茂	本町第3
市原 麻由	栄	鳥喰下
行木 禎	正	鳥喰上
真行寺 浩美	美喜	東町第3
五木田 瑠璃子	秀	屋形荒場
小高 光裕	和	則道貫
大木 宏紀	和	夫すみれ団地
伊藤 彰彦	雅	宣於幾
貞松 孝治	俊	郎南部第2
実川 泰子	晴	巳三本松
土屋 馨	敏	好彦山倉
柳橋 秀美	博	上町第3
伊藤 武	佳	秀鳥喰新田
小川 純一	桂	時上町第3
真行寺 千鶴	隆	晴本町第2
行木 美香	良	一鳥喰上
伊藤 慎吾	靖	雄小堤
三橋 のぞみ	幸	市古川

保健婦の健康アドバイス

疲労回復は「快眠」から

疲労回復の決め手は睡眠です。成人の場合、1日に7～8時間眠ることが、疲労を取り除いて健康を保つ第一の秘けつです。睡眠が7時間以下の日が続くと、疲労が蓄積し、頭が重くなつて、病気や事故の原因となります。朝の目覚めがすっきりしていれば、睡眠が十分にとれたという証拠です。

ら床につくのでは、睡眠効果がぐんと違ってきます。必ず12時間前に寝るようにしましょう。また、床の中で静かに目をつぶって休んでいるだけでも、効果がありません。横になると血液は水平に流れ、心臓の負担が軽くなるからです。不眠症に悩む人は昔から多く、不眠症に効く食べ物も伝えられています。いくつかご紹介しましょう。

- ◇不眠症によい食べ物
れんこん、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、にんにく、ねぎ
- ◇精神を安定させる食べ物
パセリ、ごま、あずき、しそ、キャベツ、セロリ、しいたけ

眠れないといつてあせるのはよくありません。横になっていられるだけでもよいと思ひ、心を安定させることが大切です。



税の豆知識

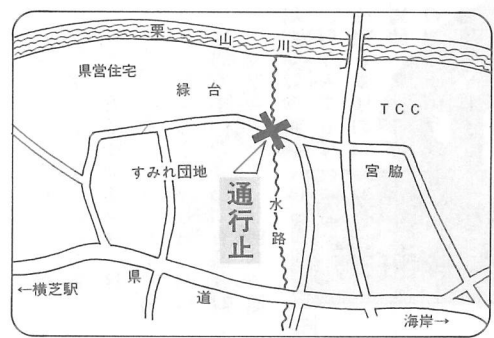
お済みですか？確定申告

確定申告はお済みになりましたか？3月15日が期限ですが、10日を過ぎると税務署は大変混雑します。早めにおいでいただければ、窓口も混み合わず、十分にご相談にも応じられます。去年よりせめて一日でも早くおいでください。

通行止め

栗山緑台

栗山緑台地区わきの橋は、架替工事のため全面通行止めとなります。御協力をお願いします。
■期間 3月7日～3月30日
※詳細については、役場建設課にお問い合わせください。



商工会伝言板

節税対策

3月は税金の月ですが、事業主の退職金制度「小規模企業共済」をご存知ですか？掛金金額が所得控除(年最高60万円)となるほか、貸付制度もあります。どうぞご加入を。▶問い合わせ＝商工会(02-0434)まで。

広報横芝が 奨励賞を受賞

— 県広報コンクールで

昭和59年千葉県広報コンクール(千葉県・県広報協会主催)町村の部で、広報横芝が奨励賞に選ばれました。

この受賞を一層の励みとして、これからもよりよい広報紙づくりに努力してまいりますので、よろしくお願ひします。(広報係)

※表紙の題字は、川島二矩子さん(東町)によるものです。