

好評にこたえて第三弾！臨時特急横芝・蓮沼町村民号

二度とないチャンス！お申し込みはお早目に

晩秋の木曾路ふれあいの旅

町民のみなさんの、「ふれあいと交流」を目的とした臨時列車の旅を、今年も蓮沼村と合同で実施します。

波静かな三河湾の大パノラマー
山深き晩秋の木曾路ー

乗りこめば、あとはデラックスな特別急行列車が、あなたをくつろぎと素朴な自然の世界へとご案内します。

スリル満点のライン下り、豪雪地ゆへの知恵が生み出した合掌造り、藤村ゆかりの馬籠の宿、等々、この地ならではの魅力で一杯です。

また、三百五十名も一堂に会せる大宴会場を持つホテルも超一流で一見に値します。

これほど、旅の情緒と魅力が盛り込まれたプランもまれです。

多忙な日々のくらしの中で、失われつつある心のやすらぎが必ずや甦えることでしょう。

またとない機会ですー

ご近所お誘い合わせの上、お早めにお申し込みください。
※くわしいことは、配布のチラシをごらんください。

(担当・企画空港対策課)



期 日 11月13日(水)～11月15日(金)
費 用 46,000円 (申し込み時支払い)
募集人員 350名 締切り 9月末日

日 程 <第1日>横芝ー千葉ー豊川稲荷ー三谷温泉
(主なもの)
<第2日>三谷ーライン下りー犬山城ー合掌村ー下呂温泉
<第3日>下呂ー中津川ー馬籠ー上諏訪ー横芝

窓口の記録

(7月21日～8月20日)

出生 18人	死亡 7人
婚姻 4件	離婚 3件
転入 65人	転出 35人

私も町民の仲間入り

出生児ご紹介

氏名	護者	部落
実川 亜紀子	保吉 雄男	上町4川
沢 祐希	吉総 芳彦	古長 山
小室 浩弥	武 一	栗山 下
尾梨 里美	照正 信弘	鳥本 上
高梨 寛子	正重 弘一	谷中 台
佐藤 浩大	喜敏 彦	関 場
内田 大樹	悟 行	西 山
川島 勇太	広 孝	本町4
永吉 希美	辰 清	上町4
関口 山昌	辰 清	本町3
鈴木 保昌	辰 清	大町3
横山 保昌	辰 清	東部
海向 昌世	辰 清	南部
藤原 昌世	辰 清	南部
秋鹿 昌世	辰 清	南部

※表紙題字は、浅野環さん(立会)によるものです。

朝夕に涼しさを感じる頃となりました。皆さん、夏の疲れはどのように解消していますか。

「疲れ」は、人間の活動に伴って起こる一つの生理現象であり、疲れという警戒信号のお陰で、仕事や活動を休んだりして、もとの身体に戻ろうとします。

この疲れを解消するためには一番効果のあるのが、睡眠です。1日7～8時間は寝ることが必要です。12時前の1時間の睡眠は、12時過ぎの2時間の睡眠に匹敵するといわれています。夜ふかしは禁物です。



もう一つは、やはり栄養です。暑いからといって好んで食べていた、口あたりの良いさっぱりした食事を改めて、タンパク質や適度な脂肪の含まれた食事をとるよう心がけましょう。また、身体を動かす潤滑油になるビタミン・ミネラルも忘れずにとりましょう。

夏の疲れか、と軽く考えたらその後遺症にいつまでも悩まされます。あらゆる分野で活動がさかんになる秋にむけて、はやく疲れを解消しましょう。

夏の疲れを
解消しよう！

こんにちは！保健婦です