

窓口の記録

(10月21日～11月20日)

出生 15人	死亡 7人
婚姻 9件	離婚 3件
転入 36人	転出 22人

私も町民の仲間入り

出生児ご紹介

氏名	保護者	部落
伊東 真衣	健一	谷台
秋山めぐみ	誠	新島新田
宇井 康貴	光夫	於幾
瀬理 尚美	嘉之	寺方
小関 里美	洋	栗山4
伊藤 寛子	弘之	立会
長谷川力哉	嘉成	栗山1
伊橋 優香	常明	西
渡辺 由香	喜浩	屋形荒場
野本 桃代	文雄	取立
中村 真弓	文雄	上町4
川口 麻衣	昭雄	橋本
五木田直也	桂一	栗山2
秋山 一貴	慎一	新島新田
菅沢 孝子	芳男	町原

おとなの肥満

—2—

なぜ太るかは単純に言えば、食べ物からとるエネルギーが仕事や運動で使うエネルギーより上回り、からだに脂肪として蓄えられるためです。皆さんは、自分の体重を標準体重と比べたことがありますか。標準体重とは(年齢-100)×0.9で示される値です。この値よりも20パーセントオーバーなら何らかの減量が必要となります。

そこで、肥満解消のポイントについて考えてみます。

①暮らしの中に運動やスポーツを取り入れ、こまめに動く

こんにちは！保健婦です

適度な運動



- ②1日3食バランスよく食べ、腹8分目を守る
 - ③食事はよくかんで、ゆっくり楽しみながら食べる
 - ④甘い菓子類や飲み物を取りすぎない。また、野菜や海藻はたっぷり食べる
 - ⑤酒もエネルギーが多いので飲みすぎないこと。飲んだ後でラーメンなどは食べない
 - ⑥味つけが濃いと余計にご飯を食べてしまうのでなるべく塩分を減らす
- これらのポイントを守り、1歩1歩肥満を解消しましょう。

—ふるさと演歌

千昌夫オンステージご招待—

この一年の感謝をこめて…

商工会歳末大売出し

12月1日～15日

お買物は 地元商店連盟で

初詣の旅 会員募集

国鉄では成田山をはじめ、鎌倉八幡宮、伊勢等への初詣の旅の会員を募集しています。お申込みは横芝駅(2)0052へ。

※表紙題字は、浅野環さん(立会)によるものです。

行政相談

●とき 12月26日(木)
●ところ 中央公民館
(午前9時～午前11時半)

～防犯はみんなの力で～

年末年始の特別警戒 1/10～1/10

- 戸締りの確認を
- 自動車や自転車もカギを忘れずに
- スリ・ひったくりにご注意を

商工会伝言板

年末資金(県制度資金)

年末需要の資金手当は、もうお済みですか。ご入用の方は、早めに商工会まで相談ください。

記

1. 融資限度額 600万円
2. 期間 5ヶ月
3. 利率 年5.5% 保証料率 年0.8%
4. 返済方法 月々又は一括返済

あとかき

今年、新春早々町内に大ハクチョウが飛来し、吉兆を思わせる幸先のよい幕あけでした。

事実、町民こそって喜びを分かち合った30周年記念式典や、熱気と笑いで最高のムードをかもした体育祭など、明るい話題が相次ぎました。

一方、町政進展の担い手として活躍下さった椎名登元町長や押尾好文元助役等著名人が逝去された他、6月には季節はずれの台風があつて大きな被害を受けるなど暗く悲しい出来事もありました。

来年は寅年——

一足先にやってきたタイガースファイバーの猛烈さは記憶に新しいところですが、来年もこれを上廻る景気のよい年としたいと思います。

この一年のご協力に感謝し、来るべき61年の皆様のご多幸を心よりお祈りいたします。