こんにちは！保健婦です

食事は くつろいで おいしく

夏も盛りになりました。暑さのために食事ものどを通らない、という人が多いのではないでしょうか。しかし、体力を消耗しがちな夏、せめて食事は栄養のバランスを考え、くつろいでゆっくり食べたいものです。

ゆっくり食べる、つまりよくかんで食べると、唾液が充分に分泌され、若返りのホルモンとして知られている唾液腺ホルモン（パロチン）の分泌も盛んになります。また、食べ過ぎを防ぎ、ひいては肥満防止にもつながります。

さて、栄養のバランスのよい食事とはどんな事なのでしょうか。基本は〝一日30品目以上の食品を摂る〟ということです。それを基に献立づくりの要点を考えてみましょう。

1肉と野菜の組み合わせ
2色どりのよい調理と盛りつけ
3熱ものと冷たいものを
4牛乳と卵を忘れずに

以上の要点を毎日の食事に生かしてみましょう。また、各地区の栄養改善推進員さんは栄養に関して皆さんの話し相手となってくれます。ぜひ相談してみてください。

窓口の記録

（6月21日～7月20日）

出生	10人	死亡	6人
婚姻	4件	離婚	2件
転入	25人	転出	25人

私も町民の仲間入り

出生児ご紹介

氏名	保護者	部落
加藤美奈子	昭二	古川
向後 淳	伸	古川
渡辺こずえ	敏一	大島団地
柳橋 佑仁	勝行	南部2
斉藤 忠之	文男	大島団地
小高 華代	和則	道貫
杉浦 綾	清	上町5
冨田 瞳	多男	上町4
五木田和久	米蔵	南部2
大木 嵩雄	藤雄	東町3

商工会伝言板

企業診断の受け付け

あなたの事業所の店舗・財務・労務等の診断をそれぞれの専門家により数日間、実施されます。

この診断・指導は無料ですから希望事業所は、早めに商工会へお申し込みしてください。

尚、日程等は後日打ち合せします。

募集

市町村職員統一採用試験

■試験日時　10月5日(日)午前10時（9時受付）

■試験場所　県立東金高等学校

■申込書の請求・受付

申込者の希望市町村人事担当課又は山武郡市広域行政組合総務課（☎0475④0251）

※受験資格についても、確認ください。

採用予定人員

職種	市町村	東金市	大網白里町	九十九里町	成東町	山武町	芝山町	行政組合
一般行政職	上級		2					
一般行政職	初級	4	2		2	1		
幼稚園教諭				2	1			
保母職		1						
技術職 建築	上級						1	
技術職 土木	上級		3					
技術職 土木	初級	1	2					
消防職								5
その他			社教主事1 図書館司書1 栄養士1					

家族そろって加入しましょう

―交通災害共済―

この制度は、交通災害共済に加入した方が、不幸にして交通事故にあわれた場合、本人またはその家族に見舞金をおくる住民相互の共済制度です。

毎日が交通戦争。これからとくに暑い夏に向かい、気がゆるみがち。心も身体もひきしめて交通災害共済加入も忘れずに。

■共済会費

1人年額四百円（一般会員）

■共済期間

61年9月1日～62年8月31日

■主な見舞金

死亡……百五十万円
最高傷害……五十万円
身障見舞金……三十万円

■加入申込み

8月31日までに総務課へ。（町の加入率は約半分。安い会費です。随時加入もできますので、是非加入してください。）

横芝町60年度共済事業状況（61年6月30日現在）

加入者数　7822人
見舞金支払件数　27件
（傷害26件　身障1件）

※表紙題字は、伊藤昌子さん（姥山）によるものです。