

窓口の記録

(11月21日～12月20日)

出生 10人	死亡 16人
婚姻 6件	離婚 2件
転入 46人	転出 48人

出生児ご紹介

氏名	保護者	地区
八角吉美	均 寺	方岸会
海保匡男	正 明	川生会
若梅泰之	和 慎	南新青
須藤綾子	慎 介	新島新
木藤彰美	勝 弘	新島新
鈴木飛鳥	和 夫	大島山
海保幸生	祥 規	大島山
秋葉雄太	正 香	大島山
越川駿介	博	大島山
宮園直斗	博	大島山

低血圧

その診断とセルフケア

—2—

こんにちは！保健婦です

このごろよく、朝食をとらない人がいます。朝食をとらないと午前中はエネルギーが出なくて、いっそうだるさを感じます。この悪循環を断つために、朝食の1時間ぐらい前に起床し、体を目覚めさせておく必要があります。また、朝食だけでなく、三度の食事をきちんととることも必要です。

次に運動ですが、運動したからといって、低血圧が治るわけではありません。が、徐々に運動することにより血管そのものがしまつてきて、血圧の維持に役立ちます。

入浴は「カラスの行水」式が基本です。ぬるいお風呂に

長時間入ると血管が広がって湯あたりを起こしますから、少し熱めのお湯で短時間に切り上げましょう。

アルコールは量を過ぐすと血管を拡張、血圧を下げるの

でほどほどにしましょう。

コーヒーや紅茶は、カフェインが含まれていますから、元気が出ますが、飲みすぎには注意しましょう。

保育所の入所受付

1月27日から
始まります

保育所の入所申請を1月27日から受け付けます。4月から保育所への入所を希望する児童及び現在入所中の児童をお持ちの保護者は、次の基準に注意して手続きをしてください。

入所基準

- 1 児童の保護者が、次に掲げるいずれかの事情で家庭で保育をすることができない場合に入所できます。
- 2 昼間、家庭で児童と離れて、家事以外の仕事をして

いる場合

3 妊娠中であるか又は出産後間もない場合

4 病気や負傷、又は心身に障害がある場合

5 長期にわたる病人や、心身に障害のある同居の親族を常時介護している場合

6 火災や風水害等での復旧に当たっている場合

※ただし、いずれの場合もその家庭内に同居の親族やその他の者がいて、児童の保育ができる場合は除かれます。

申請用紙は、福祉保健課、又は保育所に用意してあります。詳しいことについては、福祉保健課（☎②11111内線47）へお問い合わせ下さい。

入所申請の受付日時及び場所

保育所名	定員	期 日	時 間	場 所
上堺保育所	100名	1月27日(木)	9:00～12:00	上堺会館
大総保育所	60名	1月27日(木)	13:30～16:00	大総会館
横芝第一保育所	140名	1月28日(金)	9:00～12:00	公民館講堂
横芝第二保育所	90名	1月28日(金)	13:30～16:00	公民館講堂
フタバ保育園	120名	1月29日(土)	9:00～12:00	公民館講堂

あ
と
が
き

広報を担当して初めての1月号。いつもより早い締切に四苦八苦しながらも、間もなく割り付けも終わり：◆その瞬間グラツときたのが房総半島東方沖地震。建物などに被害があったものの、人的被害のないのは不幸中の幸いでした。◆あらためて被災された皆様にお見舞い申し上げます。



商工会伝言板

新春経済講演会
(聴講無料)

- 1.と き 1月18日(月) 午後1時～3時
- 2.と ころ 横芝町商工会館 二階ホール
- 3.テ-マ 「本年の景気を占う」
- 4.講 師 NHK経済部長 山香 芳隆氏

