

### お誕生おめでとう

氏名	保護者	地区
古村 侑也	伸行	鳥喰新田
實川 尚子	英一	すみれ団地
石橋 知佳	重信	大島団地
小川 桃子	正行	中台3
大木 敦雄	藤雄	東町
神保 恒介	弘之	小堤台
石橋 杏彩	稔宏	中山
小川 理孝	栄	遠山



2月1日から「成人病予防週間」です。成人病と聞くと、がん・脳卒中・心臓病を思い浮かべますが、近頃は肝臓病も問題となっています。特にアルコールによる肝障害は、横芝町でも増えているようです。晩酌をしている方は、よく「休肝日」を設けようといいますが、週2日の断酒日は守れていますか。断酒期間は最低3か月続け、次の項目をチェックしてみましよう。

①断酒日が守れない  
②断酒日の後に酒量が増える  
③断酒期間中に不眠、発汗、軽い手足のふるえ

これら3つのうち、どれかにあてはまるようだと要注意です。

日本人は欧米人に比べ、半分ぐらいのしかアルコールを分解する酵素を持っていないといわれています。ですから、問題は多量のアルコールを長期間飲み続けることです。そこで、日本酒にすると1日2合以内にして、週に2日は休みましょう。

## 飲酒には休肝日を

こんにちは！保健婦です

### 市内局番が変わります 横芝町は

2局 → 82局に

#### 市外局番・市内局番の変更内容

市町	変更前		変更後	
	市外局番	市内局番	市外局番	市内局番
旭市	04796	23	623	6364
野栄町	047967	—	—	67
千潟町	047968	—	—	68
八日市場市	04797	2	72	
		3	73	
		4	74	
		全て0479	75	
多古町	04797	56	76	
芝山町	04797	78	7778	
横芝町	04798	2	82	
光町	04798	45	8485	
松尾町	04798	6	86	

◎横芝町の電話番号は(市外局番)0479-(市内局番)82-(電話番号)××××となります。  
◎この表の区域に電話をするときは、市外局番(0479)をダイヤルする必要はありません。

3月1日(火)午後2時から、横芝町、八日市場市、旭市など別表の2市7町間の電話は市外局番なしで、市内局番(2ケタ)と電話番号(4ケタ)のダイヤルだけでかけられるようになります。

現在、電話番号を短縮ダイヤルにセットしてある方は、3月1日のセットの変更をお願いします。忘れなく。お問い合わせは局番なしの116番へどうぞ。

例えば、現在横芝から芝山へ電話をかけるとき、04797777×××××と10回ダイヤルをしますが、変更後は7777×××××と6回ダイヤルするだけで接続されます。また、横芝町内に電話をする場合も82×××××と6回ダイヤルすることになります。

なお、この変更に伴い、別の管内の通話料は全て市内料金となります。

### 商工会伝言板

#### 確定申告個別指導会

- 税理士による無料個別指導会を行ないます。
- と き 2月18日(木)・19日(金)の二日間  
9時半～16時まで随時受け付け
  - ところ 商工会館相談室
  - 講師 市原 義人 税理士
  - 持参物 決算・確定申告書類一切

### あしがき

◆この冬は例年になく暖かい日が続いています。雪国のスキー場関係者は、空を見上げては嘆いているようです。◆その半面、一般の方は除雪の手間がかからないと喜んでいますが、でも雪が少いとい心配になるのが夏の水不足。昨年の渇水時期には給水制限もありました。◆この夏、昨年の地震の後のように給水車の出動するような事態にだけはしたくないですね。

(T)