

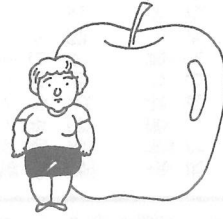
お誕生おめでとう

7月21日～8月20日

氏名	保護者	地区
渡辺弓加里	栄	鳥喰沼
久保田綾乃	進	南部1-3
久保田美穂	進	南部1-3
長岡 勇介	孝 男	西
森川 陽介	光 陽	鳥喰新田
小川 静花	直 昭	東 町 1
浅野 元気	恒 昭	両国新田
熱田 卓也	清	古 川
守部 涼人	浩 行	本 町 1
小川 麻衣	章 雄	遠 山
川島 祐子	敏 彦	関 場
伊藤 裕弥	正 志	鳥 喰 下
成田絵里香	晴 夫	大島団地
早川 竜司	優 公	宮 前
秋山 亮	秀 樹	宮 脇
下間沙也香	政 徳	大島団地
玉虫 麻衣	徹	東 町 3

夏恒例の一般健診もようやく終わりました。皆さんの健康状態はいかがでしたか。血液検査の結果を含めた総合判定が、間もなくお手元に届く頃だと思えますが、今回は健診中に気になった「間食」について考えてみたいと思います。皆さんは間食というと、何を想像しますか。おまんじゅうやおせんべいなどを想像す

間 食

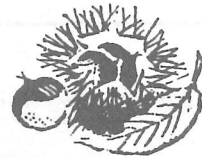


こんにちは！保健婦です

ると、ほとんど食べない」という方が多いと思います。しかし、果物やジュース類・菓子パン等も間食と考えられます。特に果物にはビタミンCは多く含まれますが、果糖といって一番太りやすい糖も多いのです。また、ジュースの糖分も多く、一缶に一日分の糖分量(約20g)が入っているのです。これらの糖分は、肥満の原因や動脈硬化を促進します。ちよつとぐらいいと、間食を軽く見ず、太りすぎ、太りすぎと判定が出た方は、不必要な間食はせず、三食をきちんと食べることを心がけましょう。

9月のこよみ

1日	防災訓練
4日	あきかん、あきびん回収 廃電化製品回収
6日	町道坂田遠山線開通式 (横芝地区)
9日	破傷風予防接種
15日	敬老の日
18日	あきかん、あきびん回収 廃電化製品回収 (大総・上界地区)
20日	1歳6か月児健診
21日	秋の全国交通安全運動 (～30日)
23日	秋分の日



募 集

県民政治大学受講者

県選挙管理委員会では、県民の政治・選挙に関する意識の向上を図り、明るい選挙の実現をめざして、政治大学を開催します。

期 日 10月20・22・31日
11月2・9日

午後1時～4時

場 所 県労働者福祉センター
(千葉市役所そば)

講 座 の 内 容 選挙・政治・地方自治など

受 講 料 は 無 料 で す。受講希望者は、10月1日までに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業を葉書に記入して、

〒280 千葉市市場町1-1 県庁地方課内県選挙管理委員会
(☎0472-22143)に

申込みください。



商工会伝言板

経営講演会

(どなた様も聴講無料)

- 1.と き 9月19日(月) 午後1時～3時
- 2.と ころ 商工会館 二階ホール
- 3.テ-マ 『いま、経営者の条件とは、なにか』
- 4.講 師 経営コンサルタント 木村 真佐則氏



秋の全国交通安全運動 (9月21日～30日)

高齢者人口の急増に伴い、お年寄りの交通事故も、年々増加しています。

そのうち「歩行中」の事故死が半数以上を占めています。

車社会の中では、「弱者」の立場にあるみなさんが、悲惨な事故にあわないように、交通安全のルールとマナーをもう一度、確認してみましよう。