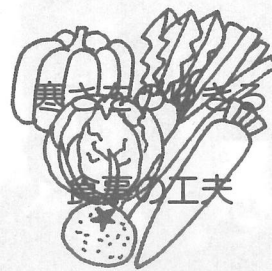


お誕生おめでとう

9月21日～10月20日届け出分

氏名	保護者	地区
古谷 丹音	栄 章	上町 3
市原佳代子	通 雄	上町 1
醍醐遼太郎	貴 志	本町 1
實川 達也	昌 雄	上町 5
布施 智朗	正 之	南部1-4
宇井 裕貴	光 夫	於 幾
田中 育実	収	本町 1
小川久美子	光 彦	長 倉
海寶 珠衣	健	南部1-3
三木穂菜実	正 視	新島荒場



こんにちはは！保健婦です

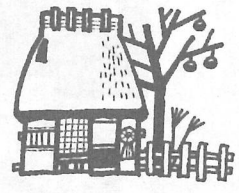
中でも、ビタミン・ミネラルは体の潤滑油になりますから多く摂るように心掛けたいものです。また、ビタミンAはのどの粘膜を強くする、ビタミンC・Eは血行をよくする等の作用もあります。

これから増々寒くなる一方ですが、皆さんは快適に過ごすために何か心掛けていますか。特に冬、風邪予防にもつながる食生活について考えてみましょう。

冬は、その寒さのために新陳代謝が低下しがちになります。からだを暖める食事は、この点からみると代謝を活発にするものが多いようです。

これらは、色の濃い野菜(緑黄色野菜)・豆類・いも類に多く含まれますが、野菜類はなかなか摂りにくいものです。熱を通すとビタミンが壊れるという生野菜ばかりだと量が食べられませんし、ビタミンA・B₂が不足します。そこで、ゆでたり、煮たりして、淡色・緑黄色野菜を一日150gずつ位食べるよう心掛けたいものです。

11月のこよみ



- 3日 文化の日
- 町民文化のつどい (5日)
- 9日 一一九番の日
- 11日 税を知る週間(17日)
- 13日 空カン・空ビン回収 (横芝地区)
- 18日 乳児教室
- 19日 農産物共進会(20日)
- 23日 勤労感謝の日
- 26日 秋の全国火災予防運動 (12月2日)
- 27日 空カン・空ビン回収 (大総・上界地区)
- 29日 乳児健診

千葉県最低賃金

10月1日から次のように改正されました。

日 額 **3,863円**
 時間額 **483円**

年末調整説明会

昭和63年分給与所得者の年末調整説明会を行ないます。

- と き 11月24日 午後2時～4時
- と ころ 中央公民館

県の公文書 公開はじまる

10月1日から、県が保有する公文書を県民の皆さんの請求に応じて閲覧したり、その写しの交付を行う公文書公開制度がスタートしました。

公開・非公開は原則として、請求書の受付日から15日以内に決定し、書面で通知します。個人のプライバシーを損なうおそれのある公文書などは公開されないこととなります。

詳しいことは、県公文書公開センター(県文書館4階) 0472-24628)にお問合せください。

商工会伝言板

経営講演会 (どなた様も聴講無料)

- と き 11月14日(月) 午後1時～3時
- と ころ 商工会館二階ホール
- テーマ 『経営に必要な情報の活かし方』
- 講 師 経営コンサルタント 西山和宏氏

秋の全国火災予防運動
 11月26日～12月2日

その火 その時 すぐ始末

火事と救急は119番