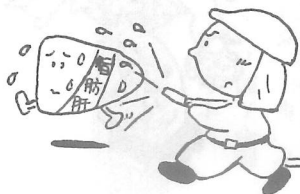


お誕生おめでとう

12月21日～1月20日届け出分

氏名	保護者	地区
熱田真利菜	健史	本町1
土屋香織	弘美	牛熊
鎌形亜美	一巳	東町3
若梅一真	操	宮前
高橋梓	憲二	本町4
秋葉良太	昭治	立会
鈴木和人	正和	古川
行方麻貴	昌則	古川
椎名恭平	功	栗山1
寺田静香	稔	坂田

脂肪肝にならないために



こんにちには、保健婦です

物も肝臓で代謝されて脂肪になります。ですから、油ものだけではなく菓子類や芋類、パンやごはんなどもとりすぎると肝臓に脂肪として溜ってしまいます。

カロリーのとりすぎや食事の中の脂肪分が増えたことにより、肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」という病気が増えています。脂肪肝になる主な原因は①肥満②糖尿病③アルコールの三つです。

「油ものはあまり食べないから……」という方がありますが、食事の中の糖分や炭水化

アルコールはそれ自体が脂肪となる他、とりすぎたカロリーの脂肪として肝臓にためる働きもあります。酒は日本酒なら一日二合以下として、週一～二日は休むこと、またたんぱく質の豊富な豆腐などの豆製品、魚貝類等をつまみとしてとると良いでしょう。肝臓はひとつしかありません。食生活を見直し、改善して、仲良く肝臓とつき合いたいですね。

2月のこよみ



- 1日 農業基本調査
- 11日 建国記念の日
- 16日 所得税確定申告(1/31)
- 17日 献血
- 21日 1歳6か月児健診
- 28日 春の全国火災予防運動(3月13日)

赤い羽根共同募金 歳末たすけあい募金

ご協力 ありがとうございます

「わがまちあう幸せー赤い羽根共同募金運動」に各町内会や企業、学校など各方面の皆様からたくさん募金が寄せられました。総額で二百七十七万五千四百七十三円に達しました。

この寄付金は、県内の社会福祉施設の整備や、各地域の福祉を高めるため余すことなく役立てられます。

また、歳末たすけあい募金についても、あたたかい善意

商工会伝言板

消費税対策講習会

(聴講無料)

- 1.と き 3月1日(水) 午後2時～4時
- 2.と こ 商工会館二階会議室
- 3.テ ーマ 『消費税のしくみとその対応策』
- 4.講 師 経営コンサルタント 赤池知保氏

あとがき

正に歴史的な一日間だった。その日が到来することは、陛下の病状からも十分予測がついたが、いざその場に遭遇してみると、想像以上に日本中が揺れ動いた。

新聞はこぞって号外を出しテレビやラジオはCM抜きで終日特別番組を流した。

株式市場も競馬も大相撲も、若者の集う繁華街も、軒並み休業や中止で喪に服した。

政府は各省庁に六日間、一般国民にも二日間の服喪を要望したが、わが町でも翌日に予定されていた消防出初式の中止を早々と決定した。

かくして長い道のりを綴った昭和は終焉、去りゆく時代への感傷にひたる間もなく、平成の時代がやってきた。

殆どどの国民が初めて味わう新年号だが、平成元年は選挙の年でもある。「幣政元年」にさせてはなるまい。

わが広報もこれを機に「平静」な心と目で、新時代にふさわしい飛躍を期したい。