

お誕生おめでとう

2月21日～3月20日届け出分

氏名	保護者	地区
小田木 俊	亘	東町 1
伊東 均	武	新島新田
渡辺 真美	辰雄	姥山
鹿内布由美	壽一	西
若林 光成	重雄	鳥喰新田
秋山 光	芳男	新島新田
市原 由博	博	鳥喰下
鈴木 愛子	勝行	鳥喰下
椎名 里日	哲生	上町 5
長谷川 貴迪	力	四六会
照山 和希	和久	本町 1
上杉 和江	景二	木戸台
浅野結里枝	正昭	曾根合
伊藤 貴一	正勝	立会
斉藤 涼	光雄	東ヶ丘
山崎 和香	源人	本町 1

＝便秘＝



こんにちは！保健婦です

日数や規則正しくーにこだわらず、排便後すっきりできれば便秘ではありません。ほとんどの便秘は心配ないものですが、放置しておけない便秘もあります。例えば、急に始まった便秘。これは、直腸がんや腸閉塞であること

もまれにあります。また、出血を認めたときは、単なる痔であればよいのですが、直腸がん等が見つかることもあるので病院へ行きましょう。心配ない便秘がほとんどとはいえ、常習的に出ないのは困るものです。対策は、「食事」「運動」「生活スタイル」の三つにわけられます。

《食事》朝食をしっかり食べ水分を十分に、豆類・芋類海草類を中心にとる。

《運動》腹筋を強くする。腹式呼吸をする。

《生活スタイル》リズムのある規則正しい生活を。夜でもいいからゆったりトイレに入る。

4月のこよみ

28日	乳児健診
26日	焼却残灰回収 (大総・上界地区)
23日	空ビン・空カン回収
12日	焼却残灰回収
10日	まさご幼稚園入園式
9日	畜犬登録 (横芝地区)
8日	空ビン・空カン回収
7日	敬愛高校入学式
7日	中学校入学式
4日	3歳児健診
3日	畜犬登録(7日まで)
3日	各保育所入園式
3日	フタバ保育園入園式



知事選挙結果

3月19日に行われた千葉県知事選挙の横芝町の投票結果は次のとおりです。

投票率 57.25% (前回39.29%)

沼田 武	4,376票
石井正二	1,614票
無 効	86票

4月東金文化会館催物案内

8 土	「寅次郎サラグ記念日」	1回12:20～15:40	前売1,000円 当日1,400円
9 日	映画 「釣りバカ日誌」	2回16:40～20:00	発売所 { 多田屋本店 サンピア 早川書店 ほか
14 金	桜まつり SPRING JAZZ FESTIVAL	18:30～20:30	入場整理券必要 申し込みは 東金市観光協会 ☎04755⑤6141
15 土	東金文化会館主催 日本の大道芸	1回 14:00 2回 16:00	大人 1,000円 小学生以下 500円 取扱い 東金文化会館
16 日	映画「ドラえもん10周年記念」	1回10:00～12:30 2回14:00～16:30	大人 1,200円 } 前売800円 中学以下 1,000円 } 取扱い店 多田屋本店

商工会伝言板

商工貯蓄共済制度

この商工貯蓄共済制度は、貯蓄・融資・生命保険が三位一体となった商工業者のための共済制度です。

加入は、随時 1口 2,000円
問い合わせは商工会(☎0434)まで

催物についての問い合わせは、東金文化会館 ☎04755⑤6215