

お誕生おめでとう

6月21日～7月20日届け出分

氏名	保護者	地区
永井 亮輔	明 生	S C K
若梅 菜月	政 司	南部1の2
若梅 康之	耕 吉	栗山 1
伊東亜結美	久 雄	本 郷
齋藤 昌江	浩 一	栗山 2
伊藤 大貴	隆 夫	大島団地



8月も後半に入るとそろそろ夏の疲れがでてきます。こうした「夏バテ」を防ぐため、皆さんはどんな工夫をしますか。

夏バテを 食事で防ごう



こんにちは！保健婦です

夏バテを起こしてしまいます。暑さに強い体力作りには、タンパク質・ビタミン・ミネラルをまんべんなくとることが重要です。でも、食欲がないの……という時は、香辛料や酢を使った料理だと無理なく食べられます。

香辛料といっても、こしやうだけではありません。わさび・からし・しょうがなども一役かってくれます。

忘れがちなビタミンも、スイカやメロンばかりでなく、レバーやかつおに含まれるビタミンB₁、オレンジ・レモンに含まれるビタミンCをとることにより、体の潤滑油になりますのでぜひ食べましょう。

正義感 あふれる 若人へ

警察官募集

千葉県警察では次のとおり警察官を募集しています。

- 受験資格 大学卒業後及び来春大学卒業見込みの人、またはその他の人で27歳以下の男女
- 募集人員 男子 約100名 女子 約15名
- 受付期間 8月1日～9月6日
- 一次試験 9月17日

詳しくは、成東警察署(☎0475-2011)又は、横芝警察(☎0011)へ。

8月のこよみ



- 1日 観光週間(7日まで)
- 2日 千葉大学「人形劇」公演
- 6日 郡青少年のつどい大会
- 7日 食品衛生週間(13日まで)
- 13日 子供映画会
- 19日 農業委員選挙告示
- 20日 郡市民体育大会
- 23日 町民キャンプ(24日まで、霧降高原)

商工会伝言板

企業診断の受付

あなたの事業所の店舗・財務・労務等の診断をそれぞれの専門家が数日間、実施します。この診断・指導は無料ですから希望事業所は、早めに商工会へお申し込み下さい。尚、日程等は後日打ち合わせします。

1ミリの雨量って どのくらい?

天気予報を聞いたりして、よく「雨量」という言葉を耳にします。雨量とは、文字通り地上に降った雨の量のことです。測定の仕方は、直径20センチの円筒を地上に置き、その中にたまった雨水の深さを、ミリメートル単位で量ります。

と感ずる人が意外に多いようです。ところが、33平方メートル(10坪)の庭に、1ミリの雨に相当する水をまこうとすると、18リットルのポリタンクで2本分の水が必要なんです。ですから、集中豪雨などで降る100ミリ、200ミリといった雨は、膨大な水の量ということがわかるでしょう。

24日 農業委員選挙
30日 防災週間(9月5日まで)