

お誕生日おめでとう

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
伊東亞結美	久雄	本郷
齋藤 昌江	浩一	栗山 2
伊藤 大貴	隆夫	大島団地



1ミリの雨量ってどのくらい?

天気予報を聞いたりして、するとよく「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、その中にたまつた雨水の深さを、ミリメートル単位ではかります。

と感じる人が意外に多いよ
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リットルのボリタ
クで2本分の水が必要です。
ですから、集中豪雨などで降
る100ミリ、200ミリと量と
いった雨は、膨大な水の量と
いうことがわかるでしょう。

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

何でもいいから食べればいいと、めん類が多くなり、ジユース類やビタミン剤などで満腹にしてしまうことがありますか。これでは糖質ばかりにかたよって、ますます

夏バテを 食事で防ごう



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、食欲がたまらない時などは、香辛料や酢を使った料理だと無理なく食べられます。

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 大学卒業者及び
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

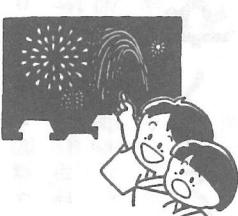
■募集人員 男子 約100名

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	■ 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
■ 一次試験 9月17日	詳しく述べは、成東警察署（☎ 0475-822011）又は、横 芝警察（☎ 0475-820111）へ。	6日	
23日	20日	19日	13日 子供映画会
で、霧降高原）	郡民体育大会	農業委員選挙告示	（13日まで）
（24日ま で、霧降高原）	町民キヤンプ（24日ま で、霧降高原）	（24日ま で、霧降高原）	

30 24
日 日
農業委員選舉
防災週間
(9月5日まで)

こんにちは！保健婦です

正義感あふれる



商工会伝言板

企業診断の受付け

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。