

お誕生おめでとう

7月21日～8月20日届け出分

氏名	保護者	地区
芹川 修司	寿 昌	山 遠
配野 広大	英 昭	協 宮
宇井 康裕	康 郎	田 喰
鈴木 恵里	章 仁	川 古
渡邊 匠	敏 一	地 大
古村 嘉那	耕 一	3 東
早川依理奈	方 義	1の3 南
早野 理沙	茂 行	田 喰
藤代 洋喜	智 恵	3 東
海保菜津美	勝 美	南 川
鈴木久美子	明 雄	南 川

野菜をたくさん 食べるには...

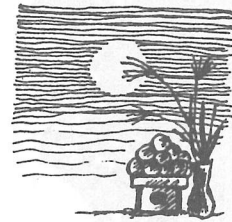


こんにちは！保健婦です

一日にとりたい野菜の量を知っていますか？答えは300グラムです。（緑黄色野菜で100グラム、淡色野菜で200グラムが目安）とはいっても、実際に300グラムを毎日とるのは大変なことです。朝食を食べなかったり、外食する機会が多い人はなおさらです。そこで野菜を一日300グラムとるための工夫をお知らせしましょう。

- ① 朝食を必ずとる（一日二食だけでは、300グラムはとりにくいもの）
- ② 一食分100グラムの目安量を感じる（生野菜なら手で二つかみ、炒め物やお浸しなら一つかみが100グラム）
- ③ 主菜だけでなく、副菜も作る、食べる（野菜で作った副菜を必ずそえる）
- ④ サラダに決めずに、炒め物やお浸しで食べる（生よりゆでたり炒めた方が、かさが減るので多く食べられる）
- ⑤ 外食は、定食か野菜料理にする。
- ⑥ 献立に困ったらなべ物にする（野菜が多くはいり、かさも減るのでたくさんとれる）

9月のこよみ



- 1日 防災訓練
- 1日 防災の日
- 1日 がん征圧月間（～30日）
- 1日 精神薄弱者愛護月間（～30日）
- 3日 空きカン・ビン回収（上界・大総地区）
- 4日 基本健診事後指導（～8日）

のどが渇く

メカニズム

人間の体の60%から70%は水分です。この水分は、呼吸や汗、排泄などで、一日に約二・五リットルも体から出ていってしまいます。失われた水分の補給は、その半分を水などの飲み物に頼っています。のどの渇きをおぼえるのは、体から2%ぐらいの水分が失われたときなのです。

あとがき

広報紙が三百号を迎えた。大方の住民にとって、町の動きや施策の内容を知る機会がは広報紙を行政に携わる者、それだけに行政に携わる者は、広報紙の活用を今少し考え直す必要がある。住民の知りたいことが知りたい時にタイムリーに報道される。これこそ行政広報の原点ではなからうか。また行政側の一方的なお知らせ広報でも意義は薄い。住民の皆さんの紙面参加がもっとあってもいいのではなからうか。これを機に、みなさんの一層のご協力をあおぎたい。

映画鑑賞会
『2.26』
9月24日
午後2時、7時の2回
文化会館、入場無料

- 9日 救急の日・救急医療週間（～15日）
- 11日 子宮がん検診（～13日）
- 13日 焼却残灰回収
- 15日 敬老の日
- 21日 老人福祉週間（～21日）
- 21日 秋の全国交通安全運動（～30日）
- 23日 秋分の日
- 27日 焼却残灰回収

商工会伝言板
経営講演会
(聴講無料)

- 1.とき 9月25日(月) 午前1時～2時30分
- 2.ところ 横芝町商工会館 二階ホール
- 3.テーマ 『やる気を起こす褒め言葉』
- 4.講師 落語家 柱米蔵氏