

お誕生おめでとう

8月21日～9月20日届け出分

氏名	保護者	地区
石田 恵美	茂	本町1
新井 千晶	滋	本町1
伊藤 龍哉	博	栗山1
伊藤 茉那	太一	鳥喰新田
小川 貴昭	昭	立会
伊藤 勇太	稔	鳥喰新田
伊藤 陽子	正男	南部1-4
佐藤なるみ	正一	宮脇1
石井 隆明	一光	栗山4

40歳から肉体の衰えは徐々に始まっています。しかし、生活週間を見直し、良い週間を身につければ、健康で充実した日々をおくれます。

そのためには、健康の基本原則である、栄養・休養・運動

10月10日から16日まで 40歳からの健康週間



こんにちは！保健婦です

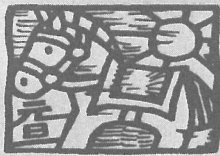
動のバランスが良くとれていることが大切です。このことはよく知られていることですが、実行するのは難しいものです。もう一度見直し、みなさんの生活の中に取り入れましょう。

★**栄養** 何よりも大切なのは一日三食のリズムをこわさないこと。特に朝食抜きは禁物。

★**休養** 疲労は小刻みに解消して、ためないこと。一時間の疲れは五分間の休憩。半日の疲れは昼の気分転換。一日の疲れは入浴と快眠。そして、疲労を翌日に持ち越さない。

★**運動** 一日一回、うっすら汗ばむ程度の運動を習慣づけましょう。運動嫌いの人は歩くこと。

年賀状の版画 彫ってみませんか



親子版画・タコづくり教室

生徒募集

中央公民館では、正月にむけて、版画、タコづくり教室を開催します。

あなたも挑戦してみませんか。申し込みは、文化会館(☎1351)まで。

共同募金 10月1日～12月31日

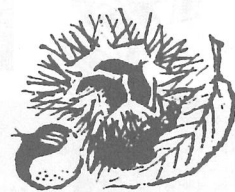


思いやりは
きっと返ってくる。



10月のこよみ

1日	20回記念町民体育祭
3日	商業統計調査
10日	3歳児健診
11日	健康相談(上堺会館)
15日	焼却残灰回収
23日	献血(中央公民館)
24日	健康相談(町文化会館)
15日	福祉のつどい
15日	空きびん、空きかん、 廃電化製品回収 (横芝地区)



栗山から光町へ通ずる 横芝堰通行止め

～ご協力を～

塗装工事のため
元年 2年
10月1日～3月20日

25日	焼却残灰回収
27日	乳児健診
29日	少年芸術教室 (大総小・人形劇)
29日	空きびん・空きかん 廃電化製品回収 (大総・上堺地区)

商工会伝言板

国民金融公庫融資

事業資金(運転・設備)が必要な方は、国の資金の低利融資を活用することにより、経営の合理化をはかることをお勧めします。

- 記
- ◎普通貸付 年6%
 - ◎経営改善貸付 年5.7%

◎相談・申し込みは、お気軽に商工会まで。