

お誕生おめでとう

9月21日～10月20日届け出分

氏名	保護者	地区
小林 明寛	洋 任	鳥喰新田
齊藤 雅子	隆	東町1
佐久間 亮	文 雄	木戸台
市原 直都	栄 一	四五会
細谷 寿寿	孝 一	古川
川崎 美咲	久米雄	本町4
大川戸 華	登	鳥喰新田
石山 真衣	孝	東町1
柴崎登紀子	克比古	栗山4

コレステロールの善玉・悪玉



動脈硬化は、血管の壁にコレステロールがたまっていくことによって起こります。この動脈硬化をすすめるのが、LDLコレステロールであり、防ぐように働くのが、HDLコレステロールです。このことから、LDLは悪玉、HDLは善玉と呼ばれています。

HDLコレステロールを増やすには、まずHDLを減らす生活習慣を改めることが大切です。どのようなことが下げの原因となるかを紹介します。①喫煙②肥満③甘いものとりすぎ④動物性脂肪と植物油性脂肪の割合は1対2が理想的です。特に肉の脂身は食べないようにしましょう。これに対して、HDLを増やすには①運動②適度のお酒(ただし、一日ビール1本、日本酒一合、ウイスキーダブル一杯程度。飲みすぎは禁物です)。以上のことに注意して、動脈硬化を防ぎましょう。

こんにちは！保健婦です

募集

町民チャリティ「ゴルフ大会」

■日時 11月15日(水) 午前8時現地集合

■場所 新千葉カントリークラブ あざざりコース
 ■参加費 3千円(パーティ代・賞品代)プレイ代個人負担

婦人・小学生軟式テニス教室

■日時 11月12日～12月24日(毎週日曜日) 7回 午前10時～12時

■場所 町営テニスコート
 ■対象 町内居住者または勤務する婦人及び小学4～6年生
 ■募集人員 小学生・婦人各20名

町民スキー教室

■期日 2年3月2～4日
 ■場所 丸沼高原スキー場
 ■対象 町内居住者または勤務する人

■募集人員 先着30名
 ■負担金 二万二千円程度
 ※申し込みは、11月8日迄に海洋センター(☎5700)へ

ソフトバレーボール大会

町体育指導委員会では、柔らかにてよく飛ぶゴムボールを使った「ソフトバレーボール」の講習会と、その親睦大会を開催します。

一チーム4人ですが、個人での参加もできますので、ふるってご参加ください。

■期日 11月19日(日) 午前9時～午後3時

■場所 大総小学校体育館
 ■その他 運動のできる服装、上ばき持参、昼食各自用意
 ※申し込みは、11月17日まで海洋センターへ。

人権週間 12月4日～10日

人権擁護特設相談所開設

■日時 12月8日(金) 午前10時～午後3時
 ■場所 中央公民館
 ■相談内容 いじめ・夫婦差別などの悩みごと

11月のこよみ

3日	文化の日
5日	町民文化祭・健康展 (5日)
7日	統一劇場「ミュージカル公演」
8日	乳がん検診
11日	焼却残灰回収
11日	税を知る週間(17日)
12日	横芝中合併30周年記念事業
13日	乳がん検診
22日	焼却残灰回収
23日	勤労感謝の日
26日	親子たこ作り教室

秋の全国火災予防運動

11月9日～15日

おとなりにあげる安心火の始末

休日当番医師—消防署(本署) ☎0740
 火事の問い合わせ—消防署(本署) ☎3500

12月3日は「町内一日清掃」です。ご協力を！