

お誕生おめでとう

10月21日～11月20日届け出分

氏名	保護者	地区
井上 和美	正 治	上 町 1
鈴木 千夏	竜一郎	本 町 1
押尾 眸 等		南 部 2
伊藤 真吾	隆 郎	遠 山
實川 祐樹	隆 宣	立 会



28日	27日	17日	15日	9日	8日	7日	3日	1日	
御用納め	献血	空きかん・びん回収 (上堺・大総地区)	定例町議会 21日まで(予定)	身体障害者福祉週間 (15日)	人権擁護特設相談	ポリオ生ワクチン投与	人権週間(10日)	一歳六ヶ月児健診 (31日)	歳末たすけあい運動

12月のこよみ

ぐっすり眠れば明日はいきいき



こんにちは！保健婦です

睡眠不足は頭と体の働きを衰えさせるので、生活の充実感をなくし、また、仕事の効率を下げたり、事故の原因をつくりやすくなります。大切な睡眠を上手にとつて、快い目覚めで明日を迎えるために、次のような工夫をしてみてもいいかがでしょうか。

①悩みごとはシャットアウト
床の中でクヨクヨ考えない。

②音楽を聴く
軽い音楽も眠りに誘う睡眠剤。

③寝るまえに食べない
食べ物が体の中に入ると、内臓の働きをつかさどる神経が活発になり目がさえる。

④読書
本は入眠儀式として活用できる。なるべく無味乾燥な本がよい。

⑤入浴
ぬるめの湯にゆっくり入る。

⑥眠れなくても気にしない
思い切つて「朝まで起きていよう」と決めると、いつの間にか寝てしまうことも多い。

年末年始の作業日程

◎ゴミ処理業務

年末 平成元年12月28日(木)まで平常収集
29日(金)町内全域収集
年始 平成2年1月5日(金)町内全域収集
6日(土)から平常収集

◎し尿処理業務

年末 平成元年12月27日(木)まで
年始 平成2年1月5日(金)から

◎火葬業務

年末 平成元年12月31日(日)まで
年始 平成2年1月4日(木)から

歳末たすけあい募金 12.1～12.31

「地域でささえあう 明るいお正月」

「歳末たすけあい」にご協力を...

世の中の不幸をなくし、みんながしあわせであるようにということは、誰しもの願いです。

今年も残り少なくなりましたが、収入の少ない家庭や一人暮らしのお年寄り、体の不自由な人、長期入院患者など恵まれない人達に明るいお正月を迎えていただくため、歳末助け合い運動を行います。

みなさんのあたたかいご協力をお願いします。

福祉課

商工会伝言板

年末融資(県制度資金)

年末需要の資金手当はもうお済みですか。
ご入用の方は、早めに商工会まで相談下さい。

- 記
1. 融資限度額 800万円
 2. 期間 5ヶ月
 3. 利率 年4.25%+保証料率 年0.8%
 4. 返済方法 月々又は一括返済