

お誕生おめでとう

2月21日～3月20日届出分

氏名	保護者	地区
多辺田 文弘	美入	間台青
鈴木 美沙	一男	中台青
伊藤 和也	敏彦	新台青
浅野 恵	恒昭	両国新田
斉藤 優季	逸朗	栗山1
藤澤 唯	義明	上町1
小高 克弥	正美	道貫
齋藤 正弥	博史	南部1の1



貧血を防ぐ基本は“毎日の食事”です

こんにちは！保健婦です

貧血の種類とその原因について先月号にてお知らせしました。今回はその予防法について（特に鉄欠乏性貧血の場合）お話しします。

鉄分を多くとるためには、鉄分を多く含む食品を食べる。これは基本的な考え方です。ところが、ただ鉄分の多い食

品を食べるだけでは、たっぷり鉄を吸収できるとはいえません。食品中の鉄分を多く吸収し、より多くの血液をつくり出すために、「蛋白質」「ビタミン類」が必要なのです。

蛋白質が不足すると、血液をつくる作用が低下します。また、ビタミンC、葉酸、ビタミンB₁₂、ビタミンB₆は、赤血球やヘモグロビンをつくるのに欠かせないものばかりです。

もちろんこれだけ注意していれば大丈夫というわけではありません。1日3回のきちんとした食習慣、バランスのとれた食事、こうした基本的な食生活ができなければ、本来の意味で貧血を予防するこ

と是不可能的です。

4月のこよみ

2日 フタバ保育園入園式
4日 町立各保育所入園式
6日 中学校入学式
3歳児健診
7日 町内各小学校入学式
9日 畜犬登録（13日）
10日 横芝敬愛高校入学式
まさこ幼稚園入園式
11日 焼却残灰回収
15日 畜犬登録
22日 空きびん・かん回収（横芝地区）
25日 焼却残灰回収
26日 育児学級
27日 乳児健診
29日 みどりの日
※不用犬回収は、毎週水曜日、2時30分から2時40分まで。

朝市は毎月10日

毎月10日、朝市が開かれています。町農業振興会生活改善グループでは、新鮮な野菜をたくさん揃えてみなさんをお待ちしています。

●時間 朝7時～8時
●場所 町文化会館駐車場

横芝町便利べんりカードの変更

すでに配布されています横芝町便利べんりカードの内容が変更になりましたので各自訂正をお願いします。

ページ	変更項目	旧	新	
5A	国民年金保険料	平成元年4月から1か月8,000円です	平成2年4月から1か月8,400円です	
5B	障害基礎年金 年額	1級	784,000円	832,500円
		2級	627,200円	666,000円
	福祉年金 全部支給	年額	333,000円	340,800円
		一部支給	289,800円	293,400円
	10年年金・5年年金	年額	389,800円	404,600円
		年額	331,800円	344,400円
7A	合併処理浄化槽補助金 (平成2年4月1日より変更)			
	人槽区分	限度額(旧)	限度額(新)	
	5人槽	30万円	35万円	
	6～7人槽	45万円	50万円	
	8～10人槽	80万円	85万円	

相談室 4月

相談名	相談日(場所)	時間
健康相談	10日(上郷会館)	午後1時30分～午後3時
	24日(文化会館)	
教育相談	毎週(月・水・金) 中央公民館	午前9時～午後4時
心配ごと相談 行政	3・10・17・24日 中央公民館	午後1時30分～午後4時
人権相談	3・10・17日 中央公民館	

商工会伝言板

商工貯蓄共済制度

商工貯蓄共済制度は、貯蓄・融資・生命保険が三位一体となった商工業者のための共済制度です。

加入は、随時 1口 2,000円。

お問い合わせは商工会 ☎0434まで