

お誕生おめでとう

4月21日～5月20日届け出分

氏名	保護者	地区
岩澤 知枝	正 紀	みどり台
子安 満	直 人	西
林 友季奈	貴 夫	牛 熊
吉田 歩美	伸 一	鳥喰新田
渡辺 圭太	博	新 青
八角 拓也	広 巳	木 戸 台
小林 理沙	照 幸	鳥 喰 下
照山 恵理香	和 久	本 町 1

いびきは睡眠時における息の騒音です。なぜ騒音が起こるのか



こんにちは！保健婦です

⑤胸の上に手をのせて寝ない。

- ④首、頬、顎などを手で押すようにして寝ない。
- ③手を上に上げて寝ない。
- ②体が横向きになるようにする。
- ①仰向けにならないよう、頭が横を向く工夫をする。

このかといくと、息のとおり道に分泌物があったり、邪魔物があったりするためです。また、生活状況や体の調子によっても、かいたり、かかなかったりします。たとえば仕事や遊びによる疲労、精神的ストレス、温度や湿度などの自然環境、食べ過ぎや飲み過ぎなどでおこります。

- ⑥過労をさける。
- ⑦寝る前にできるだけリラックスできるような工夫する。
- ⑧飲み過ぎ、食べ過ぎないように心がける。
- ⑨運動を心がけ肥満を解消する。
- ⑩普段から鼻呼吸を心がける。

5月のこよみ

- 3日 憲法記念日
- 4日 国民の休日
- 5日 こどもの日
- 9日 児童福祉週間(～11日)
- 9日 発達相談 焼却残灰回収
- 12日 閉庁
- 13日 春の行政相談週間(～19日)
- 23日 焼却残灰回収
- 26日 閉庁
- 29日 一歳半児健診
- 30日 環境美化行動の日
- 31日 ポリオ生ワクチン投与

平成2年度 調理師試験

試験日 7月20日(金)
 試験会場 町文化会館
 願書受付 5月28日(月)～5月30日(水)
 提出先 松尾保健所
 手数料 4,200円の収入証紙
 詳しくは、松尾保健所(☎2411)へ

募集 アルバイト

- 横芝海の子どもの国
- 勤務期間 一般・大学生 7月12日～9月2日、高校生 7月21日～9月2日
- 受付 5月7日(日)～6月17日(日)
- 面接日時・場所 6月9日(土)または10日(日)、午前10時～午後4時 横芝町文化会館
- お問い合わせは、千葉県教育会館4Fで常時面接を行っています。
- お問い合わせ (助)千葉県年金福祉協会へ。(☎0472-2921)
- 蓮沼ウォータージェン
- 勤務期間 一般・大学生 7月10日～9月2日、高校生 7月21日～8月31日
- 受付 5月7日(日)～6月17日(日)
- 面接日時・場所 6月10日(日)または17日(日)、午前9時30分～午後3時 ウォータージェン管理事務所
- お問い合わせ ウォータージェン管理事務所(☎0475-3171)へ。

赤十字社員に加入しましょう

赤十字運動月間/5月1日～6月30日

今年の赤十字国際標語は、「守ろう！人のいのちと尊さを」です。災害救護や献血事業など、みなさんの身近で活動している赤十字に、あなたもご協力くださるようお願いいたします。

商工会伝言板

中小企業倒産防止共済制度

取引先が倒産し、売掛金や受取手形などの回収が困難となった場合、無担保・無保証人・無利子で最高3,200万円までの資金手当ができる国の共済制度です。まさかの時の備えとして、この制度をご利用下さい。