

# お誕生おめでとう

7月21日～8月20日  
届け出分

氏名	保護者	地区
奈良 雅行	公昭	於幾
江森 一真	利雄	栗山4
海保 美帆	清一郎	南川岸
伊藤 由佳	邦彦	古川
秋葉 大地	上司	鳥喰上
伊藤 真衣	一郎	立会
宮蘭 速也	博香	東町3
西崎 崇博	正道	木戸台
伊藤 友華	光由	南部1の3
伊藤 圭祐	和行	立会
伊藤 美咲	常好	新生会
平山 香織	衛	東



## 酒は太る!?



こんにちは！保健婦です

まれているカロリーの高さに  
よるものです。具体的には、

日本酒150ml (お銚子一本)

ビール400ml (大ビン $\frac{2}{3}$ 本)

ウイスキー90ml (シングル3杯)

焼酎80ml (小さいコップ一杯)

ワイン200ml (コップ一杯)

この量でこはん軽く一杯のカ

ロリーと同じカロリーになり

ます。

また、お酒を飲みながらお

つまみをたべると、その分の

カロリーも加わりますから、

おつまみの内容にも気をつけ

たいものです。

やせようと思つたら、おも

いきつて禁酒するのが得策で

すね。

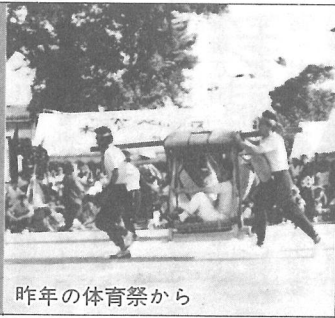
### 9月のこよみ



1日	防災訓練
4日	一歳半児健診
9日	空きかん・びん回収 (大総・上堺地区)
11日	救急の日・救急医療週 間 (15日)
15日	敬老の日 (20日)
20日	老人福祉週間 (21日)
21日	動物愛護週間 (26日)
21日	母親学級 秋の全国交通安全運動 (30日)

## 第21回 町民体育祭

10月7日 横芝中学校 (雨天のとき10日)



昨年の体育祭から

23日	秋分の日
24日	環境衛生週間 (10月1日)
28日	結核予防週間 (30日)
30日	母親学級
30日	あきかん・びん・廃電 化製品回収(横芝地区) (10月4日 母親学級)

### 相談室 9月

相談日	相談日(場所)	時間
健康相談	25日(文化会館)	午後1時30分 ～午後3時
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 行政相談	4.11.18.25日 中央公民館	午後1時30分 ～午後4時
人権相談	4.11.18日 中央公民館	

### 商工会伝言板

#### 経営講演会

(どなた様も聴講無料)

- 1.とき 9月17日(月) 午後1時～3時
- 2.ところ 横芝町商工会館2階ホール
- 3.テーマ 「経営能力を伸ばす方法」
- 4.講師 経営コンサルタント  
松本幸夫氏