

お誕生おめでとう

8月21日～9月20日
届け出分

氏名	保護者	地区
山本 貴達	尊 士	三 島
秋山 拓也	弘 志	すみれ団地
北崎こず枝	博 久	上 町 3
土屋 美波	美貴夫	南部1の4
一ノ清敏建	安 彦	南 川 岸
若林ゆかり	賢 司	南 部 2
大藤 耕平	成 行	南 部 2

10月10日から16日は「40歳からの健康週間」です。40歳といえど働き盛りですが、40歳を過ぎた頃から視力や歯などの衰えが目立ち始めるほか心臓病やガンなどの成人病が急増してきます。

40歳からの健康管理



こんにちは！保健婦です

このような生活の行き着く先には必ず体の変調がまちかまえていきます。

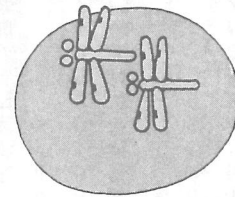
では、よい生活習慣を身につけるうえで、どのようなことが大切なのでしょう。それは次の点について、自分で健康に適した生活を選び実行することです。

- (1)何をどう食べるか
- (2)どのような環境に住むか
- (3)どの程度運動するか
- (4)酒・タバコの習慣
- (5)どのような心もちで生活しストレスを避けるか

成人病は「習慣病」。過食や深酒、かたよった食生活、運動不足、喫煙、不規則な生活そして息抜きのない生活——

活習慣を身につけましょう。

10月のこよみ



1日	国勢調査	21日	空きかん・びん、廃電
3日	町老人スポーツ大会	22日	献血
4日	母親学級	26日	乳児健診
5日	3歳児健診	28日	町民バレーボール大会
7日	町民体育祭(雨天10日)		
9日	ポリオ生ワクチン投与		
12日	町金婚式		
14日	秋の行政相談週間		
15日	敬老会		
16日	子宮がん検診(18日)		
18日	大総小学校100周年記念式典		
	化製品回収(大総・上堺地区)		

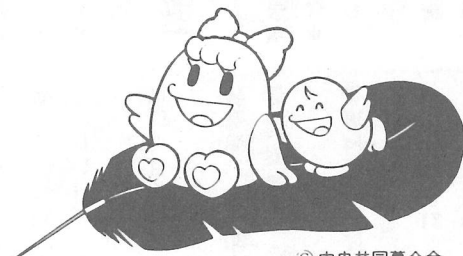
不用犬(猫)の引き取り

飼えなくなった犬・猫の引き取りは、毎週水曜日の午後2時30分から40分まで、役場で行っています。(印鑑が必要です)くわしくは、環境衛生課(☎内線46)へ。

いま大切な民間社会福祉

赤い羽根募金

愛ちゃんと希望くん



©中央共同募金会

共同募金

10月1日～12月31日

相談室 10月

相談日	相談日(場所)	時間
健康相談	9日(上堺会館) 23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	9.16.23.30日 中央公民館	午後1時30分 ～午後4時
人権相談	2.9.16日 中央公民館	

商工会伝言板

小規模企業共済制度

事業主の退職金制度で、毎月の掛金は、千円～7万円までです。
掛金金額(最高年84万円)が所得控除となり低利の貸付制度もある有利な国の共済制度です。どうぞご加入を。
問い合わせは商工会まで。(☎0434)