

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
川崎 美香	久米雄	栗山1
早川 紘平	良夫	立会松
実川 茜	雄久	三本
伊藤 竜麻	正志	鳥喰
小川 容代	晴一	寺上
郡山 翼	梅吉	町5



皆さん、毎日歩いていますか。多くの方は車や自転車が足変わりになっているのではないのでしょうか。

しかし、ご存知ですか？
「足」は「第2の心臓」と言われるぐらい大切なのです。なぜならば、身体は腰から下の部分に全筋肉の8割が集まっています、足の筋肉が血液を心臓に送り返すポンプの役割を

①気分転換・ストレス解消
②血管の老化を防ぐ
③ひざの関節の老化防止
④肥満の予防
⑤血圧を正常化する
⑥便秘解消
⑦心臓や肺が強くなる
⑧脳細胞に刺激を与える

等々あります。大切なことは、無理のないよう自分のペースでできるだけ毎日続けることです。脈拍等を参考にすることもよいでしょう。

歩け！歩け！



こんにちは！保健婦です

また、歩くと脳への血液量が増え、脳の働きも活発になるのです。

そこで、歩くことの効用を考えてみましょう。

12月のこよみ

- 1日 歳末たすけあい運動
- 2日 町内一日清掃 (～31日)
- 4日 人権週間 (～10日)
- 7日 ポリオ生ワクチン投与
- 9日 身体障害者福祉週間 (～15日)
- 16日 たこづくり教室 (海洋センター)
- 18日 三種混合予防接種 (～19日)
- 21日 寿学級祭



年末年始の作業日程

●ゴミ処理業務

年末 平成2年12月28日(金)まで
平常収集
29日(土)
町内全域収集
年始 平成3年1月5日(土)
町内全域収集
7日(月)から
平常収集

●し尿処理業務

年末 平成2年12月27日(木)まで
年始 平成3年1月5日(土)から

●火葬業務

年末 平成2年12月31日(月)まで
年始 平成3年1月4日(金)から

相談室

12月

相談日	相談日(場所)	時間
健康相談	11日(上堺会館) 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
心配ごと相談 行政	4.11.18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	

28日 御用納め
26日 たこづくり教室(大総小)
25日 たこづくり教室(上堺小)
22日 法律相談

あとながき

町では坂田池の花火大会、大小、上小の百周年、各地区では夏祭、盆踊、虫送り、平和の碑建立等々の行事が行われ、取材も休日返上の忙しさの日々である。それも見て、読んで、知っていただく広報「よこしば」にしたいとの願いからである。

住民による諸行事が、町の活性化の大きな波となって、住んでよかった明るいまちなればと願っております。変らぬご協力をお願いします。良いお年をお迎え下さい。

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ヶ月以内
 3. 利率 年6%+年0.8%(信用保証料)
 4. 返済 月々又は一括返済