

お誕生おめでとう

2月21日～3月20日届け出分

氏名	保護者	地区
椎名 圭祐	正和	南部2
實川 知美	昌雄	上町5
秋葉 麻衣	昭治	立会方
鈴木 隆将	茂	寺方
若梅 裕樹	直樹	栗山東部

訂正
3月号記載誤りでしたので、お詫
びして訂正します。

氏名	保護者	地区
市原 未咲	伸芳	鳥喰新田
藤原 彩乃	勝義	西

就職や転勤など、春から新しい環境の中で、ストレスを感じている人もいます。そこで今回はストレスに強い食事を紹介しましょう。

①高タンパクで消化のよいものを食べる。
ストレスで消化器官の活動が低下している時は、白身魚や豆腐、卵などがよい。

②ビタミンB₁・Cを多くとる。
B₁の多く含まれている食べ物

ストレスに強い食事!



こんにちは！保健婦です

物は、レバー、牛乳、緑黄色野菜など。Cは果物や野菜など。

③カルシウムは天然のトランキライザー。
カルシウムは精神安定に効果があるといわれている。

④塩分、糖分、脂肪の多い食品は制限する。
高血圧や心臓病、がんなどのストレス病の予防のためにもぜひ守りたい。

⑤心楽しく、くつろいで食べる。
不快な気持ちでの食事はかえってストレスを増やす。よくかんでゆっくり食べることも大切。

4月のこよみ



- 1日 土地月間(～30日)
- 2日 フタバ保育園入園式
- 4日 町立各保育所入所式
- 5日 まさご幼稚園入園式
- 6日 町立各小学校入学式
- 7日 県議会議員選挙投票日
- 8日 中学校入学式
- 9日 3歳児健診
- 14日 空きかん・びん回収(横芝地区)
- 21日 町議会議員選挙投票日
- 24日 交通法規特別講習会

自衛官募集

防衛庁では、次のとおり2等陸・海・空士を募集しています。

- 応募資格 日本国籍を有し18歳以上27歳未満の男子。
- 身分 特別職国家公務員
- 特典 衣食住は、支給または貸与されます。
- 試験 受付日に指定します。(年間を通して受け付けています)
- その他 陸は2年、海・空は3年を任期として任用され、曹・幹部への道が開かれています。

※くわしくは、自衛隊成田募集事務所(☎0476-2275)へ。

山武水道からお知らせ

4月1日から
水道料金の徴収事務を
民間に委託します。

メーター検針、料金の徴収、給水の開栓、所有者変更等に関することは、(株)新都市サービスセンター東金出張所(☎0475-54-1433)へ。

山武郡市広域水道企業団
(☎0475-55-7851)

相談室 4月

相談日	相談日(場所)	時間
健康相談	10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
心配ごと相談 行政	2.9.16.23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

『横芝くらしのテレマップ』

商工会は、商工会法施行30周年事業の一環として、テレマップを各事業所、機関のご負担を願って作成し、全世帯に配布いたしました。まだなにかの都合で受け取っていない家庭がありましたら、商工会に多少残部がありますので連絡下さい。

多くの方に便利に活用して頂ければ幸いです。尚、皆様方のご助言等がありましたら下記までお願い致します。

TEL☎0434・FAX☎0629