

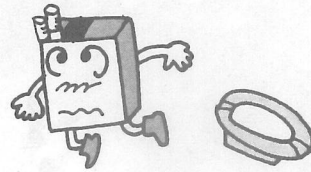
お誕生おめでとう

2月21日～3月20日届け出分

氏名	保護者	地区
加瀬 真希	康 志	上町4
太智 望	和 基	鳥喰上
伊藤 拓実	稔	鳥喰新田
伊藤 弘樹	幸 弘	南部2
瀧田 遼	修	鳥喰上
富田 菜波	多 男	上町4

30日	22日	19日	13日	12日	10日	8日	7日	6日	4日	2日	1日
乳児健診	運転免許証特別講習会	畜大登録	畜大登録(17日)	収 横芝地区	あきカン・あきビン回	まさご幼稚園入園式	三歳児健診	横芝敬愛高校入学式	町立保育所入園式	フタバ保育園入園式	土地月間(30日)
							町立小学校入学式	春の全国交通安全運動(15日)			

タバコをやめる コツ



こんにちは！保健婦です

タバコはなぜ、なかなかやめられないのでしょうか。
タバコに含まれているニコチンは、脳に快感を与え体内からなくなると頭が重く感じたりして、つい習慣になってしまふのです。脳に達した血液中のニコチンは、40分経過

- すると半減するため、40分サイクルで吸いたくなってしまう。
そこで、その吸いたくなる誘惑をどう我慢するか、そのコツをあげてみました。
①口がさみしいときは、アメより一杯の水を飲む
②手首にゴムバンドをはめておき、タバコが欲しくなったらパチンとやる
③食後はすぐ食卓を離れ、あと片づけや散歩をする
④コーヒーや酒はタバコとよくあい、つい吸いたくなるので控える

商工会伝言板

商工貯蓄共済制度

商工貯蓄共済制度は、貯蓄・融資・生命保険が三位一体となった商工業者のための共済制度です。

加入は随時で、1口 2,000円
問い合わせは商工会 ☎0434まで

4月のこよみ

夜間は役場に宿直職員がいなくなります。

宿直廃止のお知らせ

5月1日から役場の宿直制度が廃止され、夕方5時15分から翌朝8時30分までの間の警備は、民間の警備会社に委託することになりましたのでご了承ください。急を要する届け出などは、ガードマンに申し出て下さい。

朝8時30分から夕方5時15分までの“日直制度”は今までもおり行います。



相談室 4月

	相談日(場所)	時間
健康相談	14日(上堺会館) 28日(文化会館)	午後1時30分～ 午後3時
子ども相談ダイヤル ☎1352	毎週(火・木・土)	午前9時 ～午後4時
心配ごと相談 行政	7・14・21・28日 中央公民館	午後1時30分～ 午後4時
人権相談	7・14・21日 中央公民館	



みなさんの近くにある桜は咲きましたか？取材で外に出て感じたことですが、町内では、早く開花する桜は、町長室の南側に植えられた木のようです。北風を受けることが少ないからでしょう。春には桜が咲き、花を楽

あとかき