

お誕生おめでとう

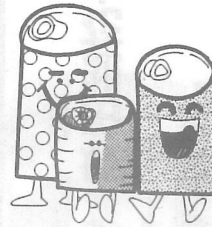
6月21日～7月20日届け出分

氏名	保護者	地区
大澤 卓裕	誠	古川
小野 早也香	秀明	立合
木村 香織	博道	東町3
伊藤 真登加	浩明	南部1-3
秋葉 大成	英昭	関場
越川 哲矢	信義	南部2
市原 成美	智仁	本町1

7月号記事中

小西 彩は、古西 彩の誤りです。お詫びして訂正します。

健康飲料について



こんにちは！保健婦です

暑いと、つい冷たいものがほしくなりますね。大人も子どもも、食欲のないときでも冷たいものならーと、という人が多いようです。

最近健康飲料ブームで、いろいろなものがありますが、イオン飲料、乳酸菌飲料などを水代わりに飲んでいる人はいませんか。

でも、意外にこのような飲みものには糖分が多く、イオン飲料一本で80キロカロリー、乳酸菌飲料ではコップ一杯で160キロカロリーもあり、これがご飯一杯分くらいにあたります。これでは、肝心な食事が入らなかつたり、カロリーオーバーで肥満のもとにもなります。また、虫歯の原因にもなりますのでなるべく控えめにし、麦茶・お茶などの糖分の少ない飲みものを飲むように心がけましょう。

特に赤ちゃんにイオン飲料を飲ませるのは、熱があつて食事も入らないときやひどい下痢など、水分補給が必要なきにしましょう。

特にお茶や麦茶は、熱があつて食事も入らないときやひどい下痢など、水分補給が必要なきにしましょう。

8月のこよみ



6日 親子押し花教室
2日 囲碁大会
1日 祇園祭(1,2日)

30日	25日	18日	16日	9日	8日
子ども映画会	親子押し花教室	町民キャンプ(20日)	第43回山武郡市民体育大会	あきカン・あきビン回収	坂田池畔花火大会(雨天9日)
		福島県	横芝地区		

坂田池畔花火大会

とき 8月8日(土) 雨天9日

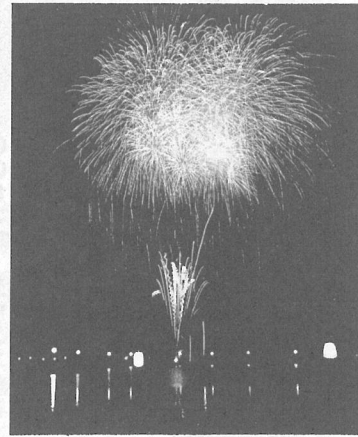
今年は前回までなかった尺玉の打ち上げなど一段とスケールアップした内容ですので、ご家族お揃いでぜひ、お出かけください。

●お喋りの競演 午後5時30分から
若連のみなさんによる「船上特設ステージ」での競演

●花火打ち上げ 午後7時から
仕掛け・水中スターマインなど5000発

●写真コンテスト 応募要領などくわしいことは前月号をご覧ください。
駐車場 横芝中学校・横芝小学校・大総小学校・町文化会館

お願い 駐車場が少なく会場周辺は交通規制が行われますので、なるべく自家用車でのご来場はご遠慮ください。



お忘れなく！
特別児童扶養手当
児童扶養手当の現況届

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けている人は、年1回、「現況届」を提出しなければなりません。

この届け出は、引き続き手当を受けられるかどうかを決める大切なものですので、8月11日から9月10日までに必ず提出してください。

※くわしいことは町福祉課(☎内線256)へ。

相談室 8月

	相談日(場所)	時間
健康相談	11日(上界会館) 25日(文化会館)	午後1時30分 ～午後3時
子ども相談ダイヤル ☎6330	毎週(火・木・土)	午前9時 ～午後4時
心配ごと相談 行政	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	