

## お誕生おめでとう

11月21日～12月20日まで届け出分

氏名	保護者	地区
藤ノ木 悠 <sup>はるか</sup> 茂	中 台	
瀬理 千尋 <sup>ちひろ</sup> 通 夫 寺 方		
椎名 満里 <sup>みづみ</sup> 厚 彦 東 町 1		
齊藤 弘樹 <sup>ひろき</sup> 芳 浩 南部1-1		
早川 翔太 <sup>しょうた</sup> 貴 之 西		
奥崎 琴子 <sup>ことこ</sup> 澄 南部1-2		
小川 岳志 <sup>たけし</sup> 克 仁 南部1-1		



日	内容
4日	御用始め
7日	新年交歓会
8日	消防出初式
	乳児健診
9日	「はたちの献血」キャンペーン(2月8日)
10日	110番の日
13日	灰回収
15日	成人祝賀会

### 1月のこころ

## 食べすぎ 飲みすぎにご用心!



こんにちはは、保健婦です

年の始めは、お酒を飲んだり、ごちそうを食べたりする機会が多くなりますね。宴会料理やおせち料理などは、油っこいもの、味付けの濃いものが特に多く、カロリーや塩分のとりすぎになります。年に何日かのことなので、大目にみても良いのですが、糖尿病や高血圧、肝臓

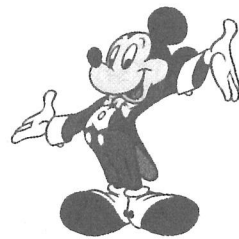
病、痛風などで注意を受けている人は、やはり気をつけた方がいいですね。肉や魚・卵などの動物性タンパク質、もち・ご飯などの炭水化物、甘いようかんなどは控えめにしたほうがいいでしょう。なますなど野菜類は、ぜひ取りたいところです。

病気の心配のない人でも、だからだ食べるくせや過食するくせがついてしまったらいいけません。残った食料品の整理も気になるところですが、三ヶ日を過ぎたら普段の食事に戻すように心がけたいものです。

## 若人の集い開催

横芝・蓮沼・松尾若人の集い協議会では、未婚の男女(20歳以上)を対象とした「若人の集い」を開催します。お友達お誘い合わせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

- とき 3月7日(日)
- 募集人数 男女15名(町内に住んでいるか勤めている人)
- 参加費 男・1万3千円  
女・8千円
- 場所 東京ディズニーランド・ディナークルーズ
- 締め切り 1月22日(金)



※申し込みと問い合わせは役場産業振興課(☎内線336)へ。

### 受賞おめでとう

ございます

千葉県老人クラブ会員文化祭芸能大会で、町老人クラブが、日本放送協会千葉放送局長賞を受賞しました。また、この大会で最高齢者であった大木隆さん(鳥喰上)が、シルバー賞を受賞しました。

### あとがき

平成5年がスタートしました。今年も、親しまれる広報づくりに努力を重ねてまいりますので、変わらぬご協力をお願いいたします。

(M)

17日	町民駅伝大会
19日	三種混合(20日)
21日	3歳児健診
24日	あきカン・あきピン回収
27日	大総・上堺地区灰回収



平成4年度集合税(町県民税・固定資産税・国保税)の第8期の納入期限は2月1日までです。