

お誕生おめでとう

7月21日から8月20日まで届け出分



西嶋 悠ちゃん

元気な女の子に育ってほいです。
30年後のこの子の成長が楽しみです。
(父：一博さん談)

氏名	保護者	地区
齋藤 麗	浩一	栗山1
越川 美保	孝	取立
伊藤 遼雅	努	古川
深澤 聡史	誠	南部2
西嶋 悠	一博	西山
鈴木 彩夏	一夫	栗山2
佐久間 梓	崇雄	木戸台
越川 祐紀	重夫	東町3
土屋 貴久	美貴	南部1の4
水上 稚菜	信幸	遠山
菅 直登	健一	四五会

肌のトラブルが最も多いのが顔。トラブルの原因には、間違ったお手入れによることも多いようです。そこで今回は、女性の方が特に気になる「肌の手入れ」についてご紹介します。
☆脂質を取り過ぎない洗顔
石ケンを手で泡立て、軽くマッサージするように洗うだけで余分な汚れや脂質の80%は落ちます。毛穴の中まできれいにしようとゴシゴシするのは、トラブルの原因です。熱いお湯での洗顔は、脂質を多く取り過ぎるので、水またはぬるま湯がいいでしょう。洗う回数も多ければいいものではなく、朝と夜の2回程度で十分です。
☆石ケンの選び方

こんにちは！保健婦です

顔のスキンケア



☆化粧品によるトラブル
化粧品そのものによるトラブル

にきびで悩んでいる人は、脂性肌用石ケンを使うとよいでしょう。いろいろなものが売られていますが、自分に合ったものを選んでください。洗ったあとカサつかず、さっぱりした感じがあるものがよいでしょう。

横芝町役場保健婦 川島久美子

☆洗顔のあとは
化粧水で水分を補います。そのあと、乳液で肌に油分を与え、水分の蒸発を防ぎます。
肌の状態はいつも同じではありません。特に年齢が高くなると、皮脂の分泌が減りみずみずしさがなくなります。肌の状態に合わせてお手入れに心がけてください。

相談室 9月

相談日(場所)	時間
健康相談 基本健診の結果説明会のため休ませていただきます。	
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 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)	

9月5日は防災訓練

“いざ”というときのために
家族みんなで参加しましょう

町防災訓練が、9月5日(日)に全地域を対象に行われます。

いざというときに、適切な行動がとれるよう訓練にはぜひ参加してください。

商工会伝言板

経営公演会
(聴講は無料)

- とき 10月6日(水) 午後1時から
午後3時
- ところ 町商工会館
- テーマ あなたの経営能力を100%活かす法
- 講師 SSI能力活性化研究所長
田中 孝顕氏

