

お誕生おめでとう

8月21日から9月20日まで届け出分



古谷里奈ちゃん

10ヶ月間の長い長〜い妊婦生活もやっと終わり、待望の2人目(女の子)が生まれ、嬉しいやら大変やらの毎日です。健やかで優しい女の子に育ってほしいと願っています。
【母：ゆき子さん談】

氏名	保護者	地区
江泉 希	尚志	すみれ団地
古谷 里奈	純一	南部2
海保 智紀	式一	南
石橋 玲奈	康正	三島台
伊藤 貴大	眞次	中島台
五木 希	武	大島台
中谷 美咲	健司	脇1
石橋 愛美	稔宏	台会
椎名 美奈	利夫	中立
錦織 竜太	勲	南部1-3
藤崎 祐太郎	仁男	南部2
伊東 夏実	好雄	南
海寶 拓	健	南部1-3
石橋 貴子	利雄	三島

7月に実施した「基本健康診査」の結果がみなさんのお手元に届いて1ヶ月程になりますが、いかがお過ごしですか?
結果表が届いた時は、「食べすぎに気をつけよう」、「体重を減らさなきゃ」、「お酒は控えるか」といった決意を持つのですが、時間がたつと忘れてしまいます。長年身につけた習慣というのはなかなか抜けません。しかし、もしもあなたが病気知らずの老後を過ごしたいならば、悪い生活習慣は改めていかなければなりません。「成人病」と言われる糖尿病、高脂血症、高血圧などは、生活習慣病と名前を改められるほどのです。それほど生活習慣が深く関わってくるのです。

こんにちは！保健婦です

多少無茶な生活をしていても、若いうちは何とかなります。しかし、そのつけが、年をとった時にまわってくるのは言うまでも

健診を受けたあとで



もありません。「薬をのめば治る」なんて言葉に考えている人はいませんか? 自覚症状が出てくる頃には血管など、体の組織には

環境衛生課保健婦 尾辻久美子

- ① 若い時から健診を
 - ② 年に1度は必ず受ける
 - ③ 要精検をさぼらない
 - ④ 健診の結果を生活改善に生かす
 - ⑤ 食事の量と質を考えて
 - ⑥ お酒・タバコは控える
 - ⑦ 甘いものはほどほどに
 - ⑧ 運動不足を解消する
- 今日からでも遅くありません。自分のためにもまた、頑張りましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
10月6日	秋葉医院(東金市) TEL0475⑨2039 伊藤医院(成東町) TEL0475⑨2508	大平医院(松尾町) TEL⑥6012
10月10日(祝)	九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑨8282 宇井医院(蓮沼村) TEL0475⑨2522	東葉クリニック(東金市) TEL0475⑨3311
10月13日	板倉医院(大網白里町) TEL0475⑨6174 石橋医院(成東町) TEL0475⑨2117	とよだ整形外科(成東町) TEL0475⑨7800
10月20日	今井内科小児科医院(東金市) TEL0475⑨0276 鈴木医院(山武町) TEL0475⑨1002	大網整形外科(大網白里町) TEL0475⑨3611
10月27日	日吉台クリニック(東金市) TEL0475⑨0510 高橋医院(成東町) TEL0475⑨2450	高根病院(芝山町) TEL⑦1133
11月3日(祝)	西田医院(東金市) TEL0475⑨1393 小松医院(山武町) TEL0475⑨2166	両総病院(東金市) TEL0475⑨2700
11月4日	福島医院(大網白里町) TEL0475⑨4401 あきば病院(蓮沼村) TEL0475⑨3711	九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑨8282

開拓財産「旧横芝飛行場」の用地測量のお知らせ

千葉県では、北清水・栗山地先の開拓財産「旧横芝飛行場跡地」を取り囲むように残っている防風林・道水路敷地と民有地との境界確認及び測量を今年10月中旬から予定しています。

境界確認のため、隣接土地所有者の皆様には、後日ご連絡いたしますので、境界の立会いについてご協力をお願いいたします。

※問い合わせは、千葉県農林部農地課管理係(043-223-2840)または、横芝町農業委員会事務局(043-1111内線338)へ。

盗難や誘拐に細心の注意を 全国防犯運動 10月11日～10月20日

全国防犯運動が、10月11日から10月20日まで実施されます。現在、全国的に自転車の盗難やバックなどのひったくりの被害が多く、各警察署では注意を呼びかけています。自転車の盗難防止としては防犯登録・名書き・2重ロックをする、また、ひったくりにあわないために、明るい道を歩いたり、持ち物は胸に抱えるなどして、普段から注意するように心掛けましょう。また、最近、パチンコをめぐる子どもの事故や誘拐などの事件も増えています。痛ましい子どもたちの事件事故をなくすためにも、保護者の皆さんは十分注意してください。