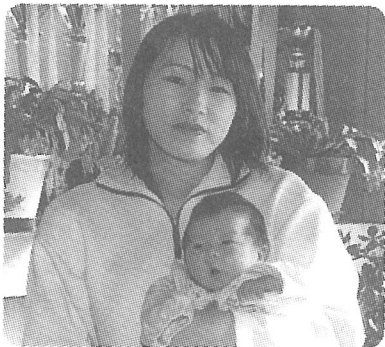




お誕生おめでとう

11月21日から12月12日まで届け出分



伊藤 将晃 くん

我家に念願の男の子が生まれ、上のお姉ちゃんたちもとても喜んでくれます。

健康でたくましい子に育ってほしいと思います。【母：綾さん談】

| 氏名 | 保護者 | 区 |
|-------|-----|------|
| 伊藤 将晃 | 彰 洋 | 青 新 |
| 上原 早貴 | 秀 夫 | 南 南 |
| 伊藤 直人 | 高 広 | 栄 和 |
| 秋葉 暢久 | 健 二 | 東 町1 |

こんにちは！保健婦です

昔々ある所に、おじいさんとおばあさんが住んでいました。ある日、二人で朝ごはんを食べると、おばあさんが言いました。

「おじいさん、またお新香だけでごはん食べて。ちゃんと他のおかずも食べて下さいな」

「うむ」
「それに、お新香にしよう油をかけるのもだめですよ。塩分をとり過ぎちゃいますよ」

「うむ」
「おじいさんは生返事ばかり、ごはんを食べ終えると、サツサと山へ芝刈りに出かけました。おばあさんは、おじいさんの食事が偏っていること、塩分をとり過ぎていること、それに最

～健康むかし話～



「こんな大きな桃、二人で食べたら、食べ過ぎかしら？」と思いつつ、桃を切るうたとすると、中から男の子が生まれてきました。

「こんな大きな桃、二人で食べたら、食べ過ぎかしら？」と思いつつ、桃を切るうたとすると、中から男の子が生まれてきました。

なんとこの男の子、健康に育っての知識が豊富で、あれこれと、生活習慣を改めるよう二人に話しました。

とりわけおじいさんの健康管理には気をつけました。塩分のとり過ぎが心配されましたので、次のことを実行しました。

- ・お新香はどんぶりによそらず小皿に分ける
- ・しょう油を食卓に置かない
- ・しょう油はだし汁でわかるが、酔いよう油にする

また、栄養のバランスを保つため、一日30食品とするよう献立を工夫しました。お酒も飲み過ぎないよう一日一合とし、週二日飲まない日をつくりました。

おかげで、おじいさんとおばあさんは、健康で長生きしたという事です。

環境衛生課保健婦 小関 章子

休日当番表

| 日 | 内科 | 外科 |
|----------|--|--------------------------------|
| 1月1日(祝) | 錦織医院(大綱白里町) TEL0475②0214 鈴木医院(横芝町) TEL②0126 | てらし整形外科(大綱白里町) TEL0475②7500 |
| 1月2日 | アヒラクリニック(大綱白里町) TEL0475③3320 石毛医院(松尾町) TEL②2160 | 大綱整形外科(大綱白里町) TEL0475③3611 |
| 1月3日 | 古川クリニック(九十九里町) TEL0475②1588 吉田クリニック(成東町) TEL0475②0481 | 山崎病院(横芝町) TEL②0561 |
| 1月4日 | 高橋医院(九十九里町) TEL0475③3101 よしみ医院(成東町) TEL0475②8676 | 座間泌尿科医院(東金市) TEL0475②2266 |
| 1月11日 | 板倉医院(大綱白里町) TEL0475②6174 原田医院(芝山町) TEL②0056 | 駒込クリニック(大綱白里町) TEL0475②8800 |
| 1月15日(祝) | 今井医院(東金市) TEL0475②0276 伊藤医院(成東町) TEL0475②2508 | 東葉クリニック(東金市) TEL0475②3311 |
| 1月18日 | 西田医院(東金市) TEL0475②1393 高橋医院(成東町) TEL0475②2450 | 大平医院(松尾町) TEL②6012 |
| 1月25日 | 日吉白クリニック(東金市) TEL0475②0510 石橋医院(成東町) TEL0475②2117 | とよだ整形外科(成東町) TEL0475②7800 |

1月のこよみ

| | | | |
|-----|-------------|-----|--------------|
| 5日 | 御用始め | 14日 | フタバ保育園入所申請 |
| 6日 | 年始粗大ゴミ持込み | 15日 | 成人式記念式典 |
| 7日 | 新年交歓会 | 18日 | 町民駅伝大会 |
| 8日 | 消防出初式 | 19日 | 小堤老朽ため池完成式 |
| 9日 | あしたの会(文化会館) | 20日 | 三種混合(文化会館) |
| 13日 | 三歳児健診(文化会館) | 23日 | すくすく教室(文化会館) |
| 14日 | 町立保育所入所申請 | 28日 | 灰回取 |
| | | 30日 | 乳児健診(文化会館) |

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

◎問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475②4137へ。

◎東陽病院は、1月4日、15日、25日が当番医になっています。診察時間は9時から17時ですので、事前に電話連絡をお願いします。