

こんにちは！保健婦です

おじいさんとおばあさんは、桃から生まれた男の子を健康太郎と名づけ、毎日健康で幸せに暮らしていました。

ある日、横芝町で生活習慣病にかかる人が多いとききつけた健康太郎は、生活習慣病を予防するため三人の友、キジのベジダブルとサルウォーキング、犬のリラックスを連れ横芝町へ向かった。

横芝町へ着いた健康太郎達は早速、何故生活習慣病にかかる人が多いのか一緒に生活してみた。そして健康太郎は思った。「この町の人は大変な働き者たちばかりだ。しかも、食事は簡単なもので野菜が少ない。その上、運動はおろそかになり睡眠

お誕生おめでとう  
12月13日から1月20日まで届け出分



加藤 沙紀ちゃん

明るく、元気で素直な女の子に育ってほしいです。  
【母：明美さん談】

氏名	保護者	地区
加藤 沙紀	直三	栗山 4
遠藤 昌規	稔	南部1-2
須合 翼	俊之	上町 3
齋藤 あずさ	友紀雄	鳥喰下 4
市東 ふゆ	孝夫	上町 5
山崎 みり	豊	本町 2
押尾 利奈	高志	鳥喰下 4
伊藤 裕仁	菊枝	鳥喰上 4
岡崎 まり	敏幸	南部1-4
能勢 なな	輝彦	西 2
鈴木 哲	勝己	栗山 2
齋藤 利弥	悦朗	鳥喰新田 4
田中 秀	淳平	鳥喰南川 4
山下 碧	逸朗	新三 4
伊藤 美侑	修一	栗山新三 4



2月1日～7日は  
生活習慣病予防週間

「健康太郎達は、町の人々に健康教育をする事にした。キジのベジダブルは、次の事を話した。  
○偏食はせず、一日30食品はとるようにしましょう。

環境衛生課保健婦 宇井 教恵

- 過食は肥満のもと。腹八分目を守りましょう。
- 塩分、動物性脂肪はとりすぎないようにしましょう。
- サルのウォーキングは、次の事を話した。
- 毎日軽く汗がでる程度の運動をしましょう。まずは歩く習慣からと、歩き方を教えた。
- 犬のリラックスは、
- 夜型生活を改め、12時前には床につく習慣をつけましょう。
- 休みの日はリラックスできる時間をつくりましょう。
- その他、たばこやお酒は控えるために、健診は毎年受ける事などを話した。この事を守り続けた町の人々は、健康のありがたさを知り、毎日を楽しく過ごす事ができたとさ。めでたし、めでたし。

休日当番表

とき	内科系	外科系
2月1日	福島医院 (大網白里町) TFL0475⑦4401 鈴木医院 (山武町) TEL0475⑧1002	田波整形外科 (東金市) TEL0475⑥2828
2月8日	岸本医院 (東金市) TEL0475⑥4885 宇井医院 (蓮沼村) TEL0475⑧2522	両総病院 (東金市) TEL0475⑥2700
2月11日 (祝)	佐久間医院 (大網白里町) TEL0475⑦0638 小松医院 (山武町) TEL0475⑧2166	高根医院 (芝山町) TEL⑦1133
2月15日	齋藤医院 (大網白里町) TEL0475⑦2802 あきば病院 (蓮沼村) TEL0475⑧3711	成東医院 (成東町) TEL0475⑥2235
2月22日	錦織医院 (大網白里町) TEL0475⑦0214 鈴木医院 (横芝町) TEL⑧0126	日向台クリニック (東金市) TEL0475⑧1491
3月1日	うじはらクリニック (太網白里町) TEL0475③3320 石毛医院 (松尾町) TEL⑧2160	古川医院 (成東町) TEL0475⑥2202

2月のこよみ

1日	町制記念日	20日	三種混合 (文化会館)
5日	囲碁大会 (文化会館)	22日	青少年のつどい山武地区大会 (文化会館)
8日	あしたばの会 (文化会館)	24日	三種混合 (文化会館)
10日	生涯学習推進大会 (文化会館)	25日	灰回収 (文化会館)
15日	一歳六か月健診 (文化会館)	26日	マザーズクラス (文化会館)
18日	婦人バドミントン大会 (文化会館)	27日	乳児健診 (文化会館)
19日	いきいき長生き講座 (文化会館)	28日	子ども会綱引き大会 (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 TEL0475⑤4137へ。  
◎東陽病院は、2月11日が当番医になっています。  
◎診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。