

フラムだより



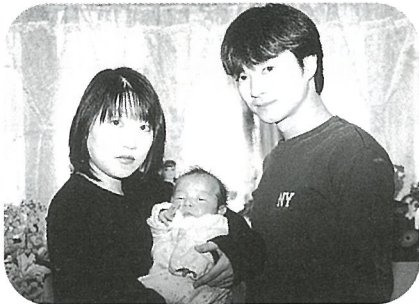
年度始めて、気ぜわしくもありませんが、新しいスタートです。健康な毎日が送れるように、あなたの食生活習慣を見直していきましょう。

今、マスコミでは、様々な食品を取り上げ、その健康効果、調理法、組み合わせ、「毎日これ位食べればよい」等、いろいろと情報が流れています。

個々の食品は、それぞれ良い栄養成分を持っていますので、いくつかの食品に、極端にこだわるのはよくありません。調理法等に役立つ情報を参考にし、日々の献立に取り入れ、バランスの良い食事をするのが大切です。そこで、いくつか食生活習慣を見直す観点をあげてみま

お誕生おめでとう

2月21日～3月20日届け出分



眞行寺 海斗くん

健康で心のやさしい子に育ってほしいと思います。

【母：美雪さん談】

| 氏名 | 保護者 | 地区 |
|--------|-----|----------|
| 眞行寺 海斗 | 茂 | 本町 2 |
| 緑川 拓海 | 俊明 | 南部 2 |
| 伊藤 翔汰 | 勝伸 | 新青 |
| 渡邊 愛 | 宏志 | すみれ団地 |
| 内田 唯 | 正臣 | 鳥喰新田 |
| 藤原 健 | 正勝 | 鳥喰新田 |
| 青野 恋 | 真守 | 栗山 1 |
| 土屋 直 | 英敏 | 上町 5 |
| 高山 留 | 健一 | 立会 2 |
| 高寺 智 | 文彦 | 東栗山 2 |
| 加瀬 織 | 幸輝 | 栗山南部 1-3 |

健やかな毎日と食事



①楽しい雰囲気の中で味わって食事をしていますか。
②三食に主食（ご飯・パン・麺等）主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）副菜（野菜・海藻・きのこ等）を揃えていますか。この時、旬の素材を取り入れるなどして、多種類の食品が取れるよう工夫していますか。
③朝・昼・夕食を規則正しく取っていますか。

保健福祉課栄養士 古谷 留美

④腹八分目を心がけていますか。無理な減量はしていませんか。
⑤脂肪や塩分の取りすぎに注意し、薄味を心がけていますか。
⑥食物繊維（根菜類・海藻・きのこ等）やカルシウム（牛乳・乳製品・小魚・海藻・大豆製品等）を積極的に取るようにしていますか。
⑦お酒・甘いジュース類等を飲み過ぎていませんか。いかがでしたか。この他、普段から意識して身体を動かすこと、心身疲労の兆しに注意して早目に休養をとることなども大事です。健康は、病気になって初めてその有難さが分かります。まずは、良い生活習慣を身につけて、健康な体をつくり、元気に過ごしましょう。

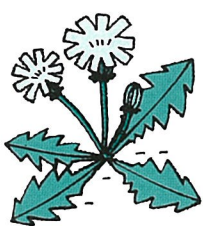
休日当番表

| とき | 内科系 | 外科系 |
|--------------|--|-----------------------------|
| 4月2日 | 佐久間医院(大網白里町) 0475②0638 あきば病院(蓮沼村) 0475⑥3711 | 田波整形外科(東金市) 0475⑥2828 |
| 4月9日 | 斎藤医院(大網白里町) 0475⑦2802 鈴木医院(横芝町) ②0126 | 高根病院(芝山町) ⑦1133 |
| 4月16日 | 錦織医院(大網白里町) 0475②0214 石毛医院(松尾町) ⑥2160 | 成東医院(成東町) 0475②2235 |
| 4月23日 | みづほ台クリニック(大網白里町) 0475③6000 吉田クリニック(成東町) 0475②0481 | 日向台クリニック(山武町) 0475⑥1491 |
| 4月29日 (祝) | はにや内科(大網白里町) 0475①1500 よしみ医院(成東町) 0475②8676 | 古川医院(成東町) 0475②2202 |
| 4月30日 | うじはらクリニック(大網白里町) 0475③3320 岩崎医院(松尾町) ⑥8817 | てらし整形外科(大網白里町) 0475②7500 |

◎都合により当番医の変更がある場合があります。お問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475524137へ。
◎東陽病院は、4月29日が当番医になっていきます。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。

4月のこよみ

| | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 3日 | 灰回収 | 21日 | ツ判定・BCG(大総小) |
| 4日 | フタバ保育園入園式 | 23日 | ツ判定・BCG(大総小) |
| 4日 | 町立保育所入所式 | 23日 | 射(28日) |
| 4日 | 1歳6カ月児健診 | 24日 | 乳児健診 |
| 6日 | 中学校入学式 | 26日 | ツベルクリン(横芝小) |
| 6日 | 町内各小学校入学式 | 28日 | あしたの会(プラム) |
| 7日 | ポリオ | 28日 | ツ判定・BCG(横芝小) |
| 9日 | 一号線桜まつり | | |
| 11日 | すくすく教室(プラム) | | |
| 12日 | ツベルクリン(横芝中) | | |
| 14日 | ツ判定・BCG(横芝中) | | |
| 19日 | ツベルクリン(大総小) | | |



4月1日から生涯学習課の事務室が文化会館(☎82-1351)へ移りました。なお、今までの電話番号82-8831は、選挙管理委員会(総務課取扱)への直通となりました。