

健康メニューを出前します！

～出前健康づくり事業～

地区での老人クラブの集まりや会合・婦人会など5人以上の人が集まる場に、保健師・栄養士・看護師が伺い、健康メニューについてのお話や健康相談などを行っています。皆さんの身近で集まりの場がありましたら、気軽に声をかけてください。

なお、事業の都合で出前できない日時もありますので、ご相談ください。

【健康メニュー】

- 生活習慣病を予防しよう
- 高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満などの予防について
- 物忘れを予防しよう
- はつらつ元気体操（ズンドコ節体操、フリフリ・グッパ―体操、転倒予防体操など）
- あなたの骨は大丈夫？
- 骨粗しょう症予防
- 知って安心「救急法」
- 介護教室

この他、希望する内容がありましたらご相談ください。

食生活改善推進員が生活習慣病予防の食事を普及するため、調理実習や試食の提供、メニューの紹介など各地区に出向いて行っています。合わせてご利用ください。



1歳以上2歳未満の麻しんまたは、風しん予防接種

未接種児の保護者の方へ
1歳以上2歳未満で麻しん又は、風しん予防接種が未接種の児は、右記町内の医療機関で接種ができますので、電話予約のうえ、接種してください。

医療機関名	電話番号
笹本医院	82 - 5162
鈴木医院	82 - 0126
小高医院	82 - 6368
山崎医院	82 - 0561
まさごクリニック	80 - 0122
大総会館診療所	80 - 0181
越川医院	84 - 0103
さくらクリニック	84 - 4333

保健の掲示板

健診・学級・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
7	27	乳児相談	平成17年9月～10月生まれ	午後1時15分～2時15分
8	1	1歳6ヵ月児健診	平成16年12月～17年1月生まれ	午後1時15分～2時15分
	2	献血	希望者	午前10時～12時
	7	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時

お知らせ 会場は健康づくりセンター「プラム」で行います。

男性料理教室

期 日 8月3日(木)・12月19日(火)
時 間 午前9時30分～
対 象 町内在住男性 20名
(定員になり次第締切)
参加費 無料
場 所 健康づくりセンター「プラム」

問い合わせ 健康管理課 ☎82 - 3400

休日当番医の問い合わせ

山武都市広域行政組合消防本部指令課
☎0475 - 52 - 4137
匝瑳市横芝光町消防組合
☎72 - 0119

編集後記

「火点は前方の標的。水利は・・・」
今年も、この季節がやって来ました。
横芝光町としての第1回目となる「消防操法大会」が、6月11日に行われました。あいにくの雨模様となりましたが、各分団も合併し初めての大会。私も、地元消防団の要員（選手）として参加しました。
残念ながら好成績を収めることはできませんでしたが、団員間のコミュニケーションを図ることができ、とても価値ある大会であったと思います。
今度、私が要員として参加するときは、気合を入れてがんばるぞ。 (伊)



いぶき
伊吹くん(4歳)
磯部秀明さん(鳥喰新田)



成田空港で
飛行機をバックに
ニッコリ
いいお顔 ^.^!!