

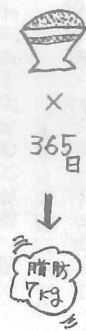
保健婦だより

太りすぎはたいへんです

太りすぎはふつうの人に比べ病気になるかかりやすく死亡率も高くなります。

たったごはん一杯の

食べすぎが



(肥満の原因)

ごはんを一日に一杯余分にとつたらどうなるでしょうか。

その分のカロリーをからだを動かして消費してしまえばよいのですが、もし、それが脂肪としてからだについていたら一年で約七キログラムも体重がふえてしまう計算になります。

肥満の原因はこういつたわずかの油断にあるのです。

肥満の原因はこういつたわずかの油断にあるのです。

肥満の原因はこういつたわずかの油断にあるのです。

蛋白質は十分に、ごはんは

三食を大事にする

(身長100) × 0.9 = 標準

目標の体重をきめる

運動不足の人

アルコールのとりすぎ

朝食の好きな人

間食の好きな人

食事の量の多い人

わが家の自慢



ピンポンパン体操の好きな恵子ちゃんです。

昭和五十五年一月十四日生

篠本 土屋和郎さん 長女

* * *

わが家の自慢を募集いたします。

題材は何でもけっこうです。広報係までお知らせください。

④四一〇四二(街)二四一〇

508

少なめに、野菜をたっぷり

と

果物、甘い物、アルコール

は控えめに

○食事は時間をかけてゆっくり食べる

慶 弔

四月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

部落 赤ちゃん 父親 続柄

小田部 布施洋平 宏之 三男

橋場 鈴木敏浩 秀昭 長男

尾垂 伊藤愛子 正宏 二女

小田部 伊藤晃 徳 長男

尾垂 伊藤恭江 豊 長女

小田部 石井杏奈 孝明 二女

作間内 加瀬久志 昭義 二男

白磯 向後友理子 一 長女

尾垂 伊藤智希 定幸 長男

二又 大木卓 直 二男

橋場 椎名恵 文彦 二女

橋場 飯田政宏 一郎 長男

篠本 伊橋恭平 弘行 二男

小田部 伊東健一 弘司 長男

尾垂 鬼嶋恵美 俊治 長女

二又 越川真江 裕男 長女

宮内 石井敬子 博文 長女

篠本 小原絵理子 廣人 長女

木戸 岩崎紘典 國光 二男

関 宮本幸長 勝信 長男

◎結婚

部落 夫 妻

木戸 大木秀五郎 大木 梅子

休日在宅 当番医

休日に急病でお困りの方は消防署へ電話をかけてお尋ねください。

当日の当番のお医者さんをお知らせします。

病院案内

八日市場消防署

☎04797 (2)0740

◎おくやみ

部落氏名 性別 年齢

篠本 森 政雪 男 88歳

橋場 長崎 さん 女 69歳

篠本 江波戸好徳 男 70歳

谷中 伊藤 きの 女 74歳

入 椎名 精一 男 82歳

白磯 鈴木由之助 男 66歳

辻 平山 一二 男 85歳

桑郷 寺内 藤吉 男 55歳

作間内 向後 國一 男 77歳

木戸 渡辺 志ん 女 82歳

町の人口・世帯

<4月1日現在>

人口	男	5,788	(前月比 +7)
	女	5,953	(+1)
	計	11,741	(+8)
世帯数		2,856	(-1)

◎情報募集

広報係ではみなさんからの情報をお待ちしています。

身近なでき事、行事等、ご一

報くださればどこへでも取材に

お邪魔させていただきますので

よろしく願います。

(街) 二一四一〇一

④四一〇四二