



うな言葉に、青風というのがあります。このほうがやや強い風のような印象です。

歳時記

薫風

質が、健康に良いそうです。とくに新緑のころはこのフィトンチッドが多いといわれて

います。薫風がさわやかさを感じさせるのは、このフィトンチッドも関係があるのかもしれないですね。

けるのも楽しいものですが、身のまわりにも、もつと薫風を呼びこみたいものです。たとえば、身近な緑化のひとつとして、ブロッケン塀の生垣化などは、見た目に美しいだけでなく、さわやかな薫風を家の中にとりこむことができます。

お詫び

▼四月号広報の一般会計予算記事のなかで、一般会計と特別会計の予算合計額三十八億八、七四四万円は三十億八、七四四万円の誤りでした。

5月の保健衛生業務

ママ 忘れないでね



■三種混合第1期 5月1日(木) PM1:30~2:30 横越村公民館 58年10月1日~59年2月29日生れ

■離乳食講習 5月14日(木) AM9:30~11:30 横越村公民館 60年12月・61年1月生れ

■ツベルクリン 5月19日(月) PM1:30~2:30 横越村公民館 60年2月1日~61年1月31日生れ 4歳までの児童で以前の未接種も接種可

■BCG 5月21日(水) PM1:30~2:30 横越村公民館 ツベルクリン反応検査で陰性のも

■1歳6ヶ月健診 5月26日(月) PM1:30~2:30 横越村公民館 59年9月・10月・11月生れ

■三種混合第1期 5月28日(水) PM1:30~2:30 横越村公民館 58年10月1日~59年2月29日生れ

■乳児健診 5月29日(木) PM1:30~2:00 横越村公民館 60年5月・10月・61年2月生れ

健康相談

5月13日(火) AM9:00~PM4:00

役場保健室

およろこび (3月届)

Table with columns for family name, address, and names of children. Includes names like 角田一昭, 小野塚繁恵, etc.

おめでた (3月届)

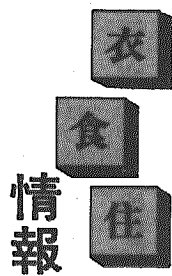
Table with columns for newborn name, birth date, and address. Includes names like 加藤信幸, 高橋千裕, etc.

おくやみ (3月届)

Table with columns for name, age, and address. Includes names like 故人近一, 物井ハマ, etc.

胃がん検診の結果がわかりました

4月2日から5日までに実施致しました胃がん検診の結果、異常のあった人については個人通知をさし上げました。通知のなかった人は異常ありませんでしたのでお知らせします。(役場保健福祉課)



昼食にお弁当を持っていく人が増えていきます。昼食は、大ざっぱには一日に必要な栄養量の三分の一をとることにするのが、朝食が十分にとれない人の場合は、三分の一以上をとらなければなりません。もつとも行動的で、エネルギーの消耗も多い時間帯ですから、弁当箱の中身も質量ともに充実させたいもの。主食はやや控え目に(二飯なら約百五十グラム、パンなら約八十グラム)、おかずはたっぷりを基本に、特に野菜を盛りだくさんにいれるようにします。しかし、一から作って栄養満点のお弁当を毎朝作るの大変。前夜の夕食のおかずの残りものにちよつと手を加えたものと、焼きものなど手間のいらななおかずを一品加えるだけにおくやみと楽です。また、煮豆や煮物など、常備菜は常に用意しておく、常もう一品というとき役立ちますし、栄養のバランスをとるうえでも効果的です。