



ママ 忘れないでね



おめでた (6月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
市村 翔子	元.6.9	光 温	横越上
水野 直之	元.6.18	功	横越上
熊倉 正人	元.6.5	勝 正	横越中
国分 美希	元.6.22	銀之助	横越下
優花	元.6.22	銀之助	横越下
佐久間友美	元.6.19	則 夫	川根谷内
清野 希	元.5.26	績	沢海上
伊藤 純子	元.6.11	信 雄	沢海上
橋 宗真	元.6.8	顯	二本木上
小嶋 太樹	元.6.6	明 男	小杉上
涌井 雄斗	元.6.4	正 一	小杉上
小田 舞子	元.6.5	弘 一	小杉上

おくやみ (6月届)

故人	年齢	地区
小 柳 衛	7	二本木上

水の日(8月1日) 水の週間(8月1日~7日)

水は限られた資源 使い方を工夫しよう

水は生命の源です。そして水は貴重な資源です。年々、水の使用が増えているいま、わたしたち一人一人が、“水は安くて無尽蔵にあるものだ”という認識を改め、水が有限で貴重な資源であることをいま一度考え、毎日の暮らしの中での水の使い方に工夫を凝らしていきたいものです。

- コップ3杯くらいですむ歯みがきも、流しっ放しでは、1分間に約6リットルの水の無駄となります。
- 浴槽の残り湯は、洗濯や掃除の水として利用しましょう。
- バケツ洗いなら5杯ですむ洗車も、流しっ放しのホース洗いでは30杯以上の水が必要となります。



■母親学級 妊娠届のあった者
8月21日(月)
午前9時30分~午後3時
老人福祉センター

■1歳6カ月健診
8月24日(木)
午後1時30分~2時
老人福祉センター

■乳児健診
8月28日(月)
午後1時30分~2時
老人福祉センター
62年12月・63年1月・2月生まれ
63年8月・1年1月・5月生まれ

8月8日(火)

赤ちゃんからお年寄りまで
気軽においでください
午前9時~午後4時
老人福祉センター健康相談室

8月21日(月)

午前10時~午前11時
小杉児童館

およろこび (6月届)

氏名	地区
郎 雄(子)	二本木下
新 婦和(子)	横越上
早 川 光(子)	
関 川 光(子)	

歳時記

暑中見舞い

あなたは暑中見舞いを、何通くらいおだしになりますか。今年の暑中見舞い用郵便はがきの発行枚数は、三億四千万枚。年賀はがきのおよそ一割です。くじ付き暑中見舞い用郵便はがきは、「かもめーる」の

愛称でおなじみ。今年も六月十五日から販売されています。今年の絵は、いちご、イルカ、エノコログサとシジミチヨウの三種のほかに、地方版も五種類あります。例えば北海道はマリモ、九州は日南海岸などです。ところで、暑中見

舞いはいつまでにだすかです。土用があけると、残暑見舞いと書く人が多いようです。一方、夏のあいさつに品物を贈る場合は「お中元」、そして、その時期を過ぎると「暑中伺い」とするのが一般的なようです。中元はもともと土用、すなわち七月二十日から八月七日までぐらいに贈る習慣でしたが、最近では、東

日本では六月十五日から七月十五日、西日本では七月十五日から八月十五日というのが一般的なようです。さて、夏は食中毒の多い季節でもあります。食品製造販売業者はもちろん、家庭でも衛生管理に注意したいものです。とくに冷蔵庫の過信は禁物、また、冷凍食品の取り扱いなども、よく知っておきたいものです。

カルシウムの必要量はひとり一日〇.六グラムですが、全国で、いまだ必要量が満たされていないといわれています。

情報

カルシウム源というと、まず頭に浮かべるのが骨ごと食べられる小魚ですが、ほかにも大豆製品、野菜、海藻などに豊富に含まれています。とりわけ牛乳は、一本に約〇.二グラムも含まれています。しかも牛乳のカルシウムは、大変吸収されやすい形になっています。ですからカルシウム源としては最適といえるでしょう。カルシウムは成長期はもちろん、年をとってからも不可欠です。むしろ、年をとると、骨からカルシウムが抜け出しやすくなり、ちよつと転んだはずみに骨折を起こしたりします。そうした事故を防止する意味でも、肉に偏らないバランスの良い食事、牛乳の摂取を習慣づけるようにしたいものです。

最も、いくらカルシウムを摂っても、運動しなければなかなか身に付きません。スポーツほどのものでなくても、こまめに体を動かすようにしたいものです。