



# 1月の保健衛生業務

## ママ 忘れないでね



- 歯科検診**  
1月23日(火) 午後1時30分～2時  
老人福祉センター  
61年10月・11月・12月・62年1月・  
63年4月・5月・6月・7月生まれ
- 乳児健診**  
1月29日(月) 午後1時30分～2時  
老人福祉センター  
1年1月・6月・10月生まれ
- 離乳食講習会**  
1月31日(水) 午前9時30分～11時30分  
老人福祉センター  
1年8月・9月生まれ

## 健康相談 1月9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

## 療育相談 1月22日(月)

相談員がことばや、発達のお  
くれ等について相談に応じま  
す。気軽においでください。  
午前10時～午前11時  
小杉児童館(ひまわり教室)

## およろこび (山月)

新 郎	地 区
新 婦	横 越 中
小 林 一 成)	川 根 谷 内
小 林 一 智佳子)	川 根 谷 内
佐 久 間 幸 夫)	川 根 谷 内
佐 久 間 幸 みどり)	川 根 谷 内
河 井 竹 尚)	川 根 谷 内

伊 藤 彦(美)	木 津 中
藤 井 二子(武子)	木 津 下
和 浩 雄 靖 文 秀 睦 広 正 結 里	二 本 木 中
柳 澤 橋 中 東 城	二 本 木 中
諸 橋 村	横 越 中
中 城	横 越 上
	木 津 中

## おめでた (11月届)

新生児名	生年月日	親名	地 区
本間 晶絵	元.11.22	喜 三	横 越 上
佐藤 千尋	元.11.22	伸 一	横 越 中
増本万理加	元.10.31	修 三	川 根 谷 内
二野宮喜章	元.10.27	喜 一	沢 海 上
嶋原 拓也	元.11.12	健 一	沢 海 中
田中 亮 亮	元.11. 2	重 之	木 津 上
山田 亮 亮	元.11.10	美 江 子	二 本 木 上
古沢 一成	元.11.10	昭 夫	二 本 木 上
小柳 憂 実	元.11. 3	安 幸	二 本 木 上
残間 実 良子	元.11.12	信 一	小 杉 上
今井 朝日	元.11.11	和 枝	小 杉 上
鈴木 朝日	元.11. 6	修 一	小 杉 上

## おめでた (12月届)

新生児名	生年月日	親名	地 区
人 裕 子	56		横 越 上
中村木村 裕 子	85		横 越 上
中村市 裕 子	72		横 越 中
藤 田 健 太	86		川 根 谷 内
残 間 健 太	92		小 杉 上

**冬期間 電気保安確保にご協力ください**  
○ 屋根雪の降雪は、近く  
の電線、電柱、変圧器に  
直接あてないように。  
○ 断線等、事故発生時は  
電線に触れないで、東北  
電力(☎〇二五〇一二二  
一三一四一)にご連絡を  
お願い致します。

北風の吹く深夜、家路を急ぐ少年たちに会いました。「いま寒稽古の帰りです」「そう、剣道? 柔道?」「いいえ、学習塾です」

## 歳時記

この日から大寒を経て節分までの約三十日間が、いわゆる寒中で、一年中で最も寒い時期とされています。この期間に武術や芸事の練習をする上達するとされ、寒稽古をする風習があります。また、修業や祈願のために冷水を浴びる「寒垢離」、裸や白装束で神仏に参る「寒参り」もあります。



寒は酒の仕込み、そうめん作りなどのシーズンでもあり、また、寒鯛など海の幸のおいしい時期でもあります。寒中に対して夏は暑中です。夏は、暑中見舞いのはがきを出しますが、冬の寒中見舞いはあまり出しません。年賀状の直後だからでしょう。でも、寒中見舞いを出す人もいます。年末の多忙な時に年賀状を書くより、正月休みに心

を込めて書きたいし、遅れて書いたほうが目立つというところもあるようです。ところで寒中は、心臓疾患や脳内出血の多い季節。突然の発作や事故のときに、頼りになるのは「一〇番です。一月十日は「一一〇番の日」です。いざというとき、あわてずに「一〇番で要領よく連絡する方法などを、よく知っておきたいものです。

**情報**  
世の中の変化は目回るとはありますが、昔から身についた習慣はなかなか変えられないもの。食習慣もそのひとつです。箱根の山を境に納豆好き、納豆嫌いの多い地域が分かれています。最近では、関西や九州などでも、徐々にファンが増えているようですが、納豆は、大豆を発酵させた食品です。大豆自体は、本来消化されにくい食品ですが、発酵させて納豆に姿を変えると消化吸収率がグンとアップ。畑の肉の異名もある大豆たんぱくが十分体内に吸収されます。納豆にはビタミンB1とB2が豊富に含まれていますが、これらは疲労回復を促進し、皮膚や粘膜を守る働きをします。また、納豆菌と納豆の繊維質は、強力な整腸作用を持っているので、便秘を整え、老廃物を速やかに体外に排出します。このほかにも血管の老化防止作用、アルコールの吸収速度を調整するなど、数多くの効果を持っています。においやネバりに弱いという方は、ネギのみじん切りといっしょに卵に混ぜ、しょうゆで味付けしてオムレツにする方法も。ただし、冷めるとにおいが戻ってきます。