



### 4月の保健衛生業務

#### ママ 忘れないでね



■ポリオ  
4月3日(水) 午後1時30分～2時30分  
老人福祉センター

初回 2年7月～12月生まれ  
追加 2年1月～6月生まれ

■母親学級 妊娠届のあつた者  
4月15日(月) 午前9時30分～午後3時  
老人福祉センター

■乳児健診  
4月22日(月) 午後1時～1時30分  
老人福祉センター  
2年4月、12月生まれ

■1歳6か月健診  
4月24日(水) 午後1時～1時30分  
老人福祉センター  
1年9月、10月生まれ

■三種混合第1期  
4月26日(金) 午後1時30分～2時30分  
老人福祉センター  
63年9月～1年2月生まれ

### 健康相談 4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。

育児相談も開設します  
ご利用ください。  
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 4月23日(火)

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)  
〈小杉地区コミュニティセンター裏〉

### およろこび (2月届)

新 郎 幸 子 地区  
新 婦 一 愛 横 越 上  
佐 藤 幸 子

### おめでた (2月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
伊藤 悠	3.1.31	吉 男	沢 海 中
長谷川つかさ	3.2.7	義 司	二本木中
佐藤 達哉	3.2.10	剛	横 越 下
荒木 俊行	3.2.16	秀 雄	二本木中
伝 和貴	3.2.16	三 郎	木 津 上
羽賀 大	3.2.20	進	小 杉 下

### おくやみ (2月届)

故人	年齢	地区
小林 真 爾	59	沢 海 下
佐久間 シ ン	82	川 根 谷 内

### NHK学園の 生涯学習通信講座で学習を!

NHK学園では、生涯学習通信講座の受講生を募集しています。

◎生涯学習通信講座  
教養と趣味を深めるための書道、硬筆、俳句、短歌、囲碁など73講座183コースを開講しています。

NHK学園の生涯学習通信講座は16年の歴史があり今までに220万人の方々に受講いただいています。

また、全国に2,000人の講師陣が添削し、いつでも質問にお答えいたします。

☆申込受付  
3年4月30日まで

☆案内書(無料)をご希望の方は、〒186-01 東京都国立市富士見台2-36 NHK学園8E81係宛 あなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号およびご希望の講座名をハガキに明記してご請求ください。  
☎0425-72-3151

**4月14日(日)は  
村内一斉  
空かん回収日**

各地域ごとに実施されますのでご協力をお願いします。

サクラは日本の春を代表する花です。しかし、日本列島は南北に長いいため、その開花時期は場所によってかなり違

### 歳時記

### サクラ前線

を、通称「サクラ前線」といっています。サクラの開花の観測は、全国百二十か所の気象台や観測所で行っています。観測するサクラの種類はソメイヨシノが中心ですが、沖縄はヒカンザクラ、北海道はチシマザクラとエゾザクラが対象です。

平均開花時期は、沖縄県・名護でヒカンザクラが元日ごろ、それから北上を続け、四五月の大型連休ごろには、津軽海峡を渡って北海道に達します。一番遅いのは根室で、五月二十日ごろにチシマザクラが開花します。日本列島の縦断におよそ半年もかかるのです。こうした植物による季節観測は、ほかの植物でも行っていますが、サクラのほかに「紅葉前線」がよく知ら

れています。最近、話題になっているのが、高速道路のサクラ前線です。全国の高速道路のサービステリアやパーキングエリアに、「高速道路のサクラ前線」として、合計十八万本のサクラの木が植えられています。ドライブ中にサクラが咲いたり、咲いていなくなったり……サクラ前線の進み具合が分かって、おもしろいものです。

**衣 食 住**

**情報**

大腸がんが多い欧米で、日本型の食事が注目されている理由のひとつは繊維質です。繊維は腸で消化されにくいので、不消化な繊維が腸内に多く残ると、それが大腸の粘膜を刺激して、ぜん動運動を促進させます。便通を整えるという大腸がんの予防策が、繊維質の食物をとることと実行できます。

繊維質の多い食べ物と聞いて、まず頭に浮かぶのは、ごぼう、さつまいもなどでしょう。実際、根菜類や芋類は、概して繊維質の多いのが特徴。里芋や長芋は、あのぬめりの中に繊維が含まれています。

日本型の食事に不可欠な海草類も、繊維質の多い食品です。特に、こんぶやわかめに含まれる繊維質は、腸内でコレステロールと結びついて単純酸を作るので、コレステロール値を下げる働きもします。

このほか、繊維質が多い食品としては、青菜類、豆類、きのこ、りんごやかきなどの果物、精白していない穀類といったところが代表的です。

今月の母子手帳交付日は6日(土)、20日(土)です。