

誕生おめでとう

5月16日～6月15日届出分(12人)

あかちゃん 性別 保護者 誕生日 公民会

後藤 司 男 5・8 轟 原	岩元 佐記 女 5・10 轟 原	竹下 慧 女 5・10 諏訪 下	四元 結 男 5・18 湯田 中	長濱 薩生 男 5・22 山崎 上	前園 綺音 女 5・27 船木 東	田島 彌之佑 男 5・29 轟 原	別府 希吏人 男 5・31 紫尾 中	角 穂希 女 5・31 虎居 町	東 條 桜 女 6・8 宮 下	東 條 椿 女 6・8 宮 下	湯田 美琴 女 6・8 西 町
----------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------

おくやみ申し上げます

5月16日～6月15日届出分(33人)

東 京 73 東 安徳 城之口 5・15	山内 昭平 75 山内 トヨ 武 5・16	福園 美歳 85 福園 秋雄 樽中 下 5・21	井上 政吉 90 井上 実行 鶴宮 園 5・21	東 條 忠愛 84 東 條 秀人 樽上 江 5・21	崎野 清美 81 崎野 サガ 久木 野 5・21	野元 甚敬 80 野元 トシエ 樋 脇 5・21
----------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------

※「誕生・おくやみ」は、届出が同意された方だけ掲載しています。

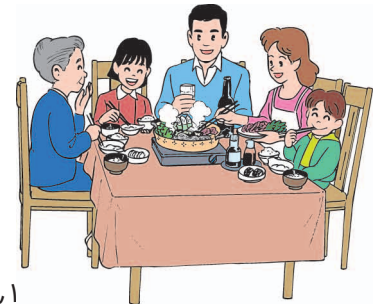
折小野 テル工 76 折小野 梓 5・23	寺脇 國信 57 折小野 弓之尾 5・23	門前 ムツ子 72 門前 豊吉 5・25	宮本 義作 92 宮本 スミエ 北方 町 5・25	久保 千鶴 70 久保 トヨ 西 町 5・26	中村 義昭 72 中村 孝子 山崎 中 5・27	野上 チヲ 79 堀 浩子 寺 元 5・29	廣野 ミチエ 59 岡村 広美 中 間 5・29	郡山 京 82 小田 原治子 海老 川 5・30	中間 勲治 84 中間 好子 城之 口 5・30	中間 良子 80 中間 和哉 時吉 向江 5・30	東 渡 85 東 高行 轟 原 6・1	天瀬 久吉 85 天瀬 チエ 東湯 田原 6・3	海江田 トミ 93 海江田 昭造 城 内 6・4	紺屋 キクノ 94 紺屋 園 和 船木 西 6・5	上 畝 サヤ 100 上 畝 十三雄 大畝 町 6・5	村田 清文 42 村田 洋子 麓 6・5	脇 義実 54 脇 明 下中 福良 6・6	原園 キツエ 78 原園 敏 小路 下手 6・6	外園 正治 81 外園 正一 大野 6・7	永田 春日 81 汐満 信雄 湯之 元 6・9	原田 ユキ子 60 原田 榮人 白川 中 6・11	小山 勝治 77 小山 敏江 種子 田 6・11	渡辺 トシ子 80 渡辺 廣海 大願 寺 6・12	大平 テツ 94 谷杉 コリ子 湯田 中 6・13	高木 代壽 82 高木 シヅエ 愛 宕 6・14
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------

35周年チャリティー舞踊
藤扇 歡峰
50,000円
町社会福祉協議会へ
篤志寄付

健康だより ~健康増進シリーズ(食生活編)~

栄養(食生活)・運動(身体活動)・休養(睡眠)は健康の3本柱です。
食生活の指針10か条

- 食事を楽しみましょう。(よく味わい、よく噛んで。家族団らんの中で。)
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。(夜食や間食はリズムを狂わせます。控えましょう。)
- 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。(目標は1日30食品、多様な食品の組み合わせを。)
- ご飯などの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- (食事を楽しむために、適度な運動を。)
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- (地域の産物や旬の素材を使って、変化に富んだ献立を。)
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。(買いすぎ、作りすぎをしない。)
- 自分の食生活を見直してみましょう。



☆食中毒を予防しよう

暑い夏場は食べ物がいたみやすく、食中毒の起こりやすい時期です。予防の三原則は「細菌をつけない・増やさない・やっつける」です。調理や食事の際は十分に手洗いし、食品や調理器具を清潔に扱い、十分に加熱調理しましょう。

