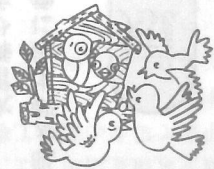


保健婦
だより



健康な
毎日

みそ汁と健康 実だくさんのみそ汁

「みそ汁の歌」が流行していましたが、みそ汁はこの寒い冬の食卓に欠かせないおふくろの味ですね！

みなさんの家庭ではどんなみそ汁を召し上がっていますか？

・食生活調査の結果でもみそ汁は一日に二〜三杯食べている方が多くまだまだ食事の中で重要な位置を占めているようです。

反面、若い人の間では飲まない習慣の人もいるし、高血圧予防から減塩が叫ばれ、みそ汁の良さが見失われがちです。

みそ汁を一日に一〜二杯食べることは、特に朝など献立が少ない食事の中で中味に野菜、卵、豆腐などを入れると栄養補給に

最適です。

実だくさんのみそ汁は蛋白質やビタミンをいっぱい含んでいますから簡単に栄養のバランスもとれます。

最近はお母さん方の手作り惣菜が減り、インスタント食品がはんぱんに増えていますので、みそ汁の塩分を気にするより、インスタント食品からとる塩分、添加物の方が有害です。

かつおぶしやにぼしなどでだしをとる(調味料を使いすぎると塩の主成分であるナトリウムを多く含む有害)実だくさんの中味の濃いみそ汁を作ってお家の健康保持に生かしましょう！！



わが家の自慢

マイクを手にカラオケで歌う淳子ちゃんです。

昭和五十三年十二月十三日生まれ
橋場 椎名 恒さん 二女

* * *

わが家の自慢を募集いたします。何でもけっこうです。役場広報係までお知らせください。

☎4-1042
有214-01

慶 弔

●お誕生
一月十五日現在受付(敬称略)

- | 部落 | 赤ちゃん | 父親 | 続柄 |
|-----|-------|----|----|
| 作間内 | 山本英由子 | 芳男 | 二女 |
| 傍声 | 斉藤 栄敏 | 幸雄 | 三男 |
| 母子 | 大関 啓太 | 茂夫 | 二男 |
| 台 | 大木 一訓 | 重利 | 長男 |

●ご結婚



2月8日

- | 部落 | 夫 | 妻 |
|----|-------|-------|
| 尾垂 | 向後 博雄 | 伊藤すい子 |
| 木戸 | 椎名 孝次 | 富川 知江 |
| 尾垂 | 岩澤 薫 | 岩澤 幸恵 |
| 篠本 | 花澤 貞男 | 花澤 成子 |
| 吾神 | 畔蒜 忠夫 | 大木 けい |

●おくやみ

- | 部落 | 氏名 | 性別 | 年齢 |
|-----|-------|----|-----|
| 新井 | 杉山 三男 | 男 | 79歳 |
| 五人神 | 最上 清幸 | 男 | 92歳 |
| 西高野 | 大木 こと | 女 | 86歳 |
| 宮内 | 林 昭二 | 男 | 54歳 |
| 木戸 | 大木 光 | 女 | 79歳 |
| 篠本 | 平山 佳司 | 男 | 52歳 |

休日在宅 当番医

休日に急病でお困りの方は消防署へ電話をかけてお尋ねください。

当日の当番のお医者さんをお知らせします。

病院案内

八日市場消防署

☎04797
(2)0740

町の人口・世帯

<1月1日現在>

人口	男	5,766 (+1)
	女	5,951 (+6)
	計	11,717 (+7)
世帯		2,859 (+4)

前月比

- | 部落 | 氏名 | 性別 | 年齢 |
|-----|-------|----|-----|
| 台 | 山崎 つる | 女 | 82歳 |
| 台 | 鈴木 豊 | 男 | 57歳 |
| 作間内 | 小林 重夫 | 男 | 68歳 |
| 関 | 実川 キン | 女 | 79歳 |