

**町長の動き** **11月** 11月1日～11月30日

- 2日 千葉県「道の駅」に関する意見交換会（千葉市）
- 4日～6日 香取・東総市町会視察研修（鳥根県松江市他）
- 8日 神崎ライオンズクラブ45周年例会（成田市）
- 9日 成田国際空港対策委員会（成田市）
- 10日 千葉県交通安全県民大会、県町村会定例会（千葉市）
- 11日 総合教育会議
- 13日 圏央道建設促進県民会議（千葉市）
- 16日 航空安全祈願祭
- 18日 全国町村長大会（東京都）
- 19日 県更生保護大会（東金市）
- 23日 なんじゃもんじゃいきいきフェスティバル2015
- 25日 県市町村総合事務組合議会定例会（千葉市）
- 26日 まち・ひと・しごと創生総合戦略推進会議、道の駅経営者会議、県議会議員との意見交換会（東庄町）
- 27日 成田空港に関する四者協議会（成田市）
- 30日 読売千葉セミナー「地方創生への課題」（千葉市）

**1月1日～1月31日 保健・介護行事予定**

**1月**

**保健事業**

- 健康相談  
12日(火) 13:00～15:00 一般町民対象
- すくすく相談（育児相談）※要予約  
19日(火) 10:30～15:30 ☎(7)1603
- 1歳6か月児・3歳児健康診査  
29日(金) 13:00～13:30受付  
対象・平成26年6月～7月出生児  
・平成24年6月～7月出生児

**介護事業**

- 元気あっぷ教室（本宿3・本宿4地区）  
13日(水) 10:00～12:00 65歳以上が対象  
きたふれあいセンター

☆保健事業の会場は神崎ふれあいプラザです。



☆発酵の里きらきら健康メモ☆

**食べすぎ、飲みすぎしていませんか？**



1月はお正月に続いて新年会などでついつい食べ過ぎ、飲みすぎしていませんか？

**「正月太りチェック！」**

- 正月はほとんど外出しない
- テレビの正月特番にハマリ、夜更かしする
- ゆるい服をきて過ごす
- たいした大掃除はしない
- 忘・新年会など飲み会に2回以上参加した
- もちろんお餅はしっかりいただいた



食べ・飲み過ぎは胃痛や胃もたれ、吐き気、嘔吐、便秘、下痢などの症状を引き起こします！



**もしも食べ過ぎてしまったら？**

- 症状が治まるまで安静にしましょう
- 半身浴など、身体を温めて血行をよくしましょう
- 症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう

☆**食べ過ぎ・飲み過ぎ後2～3日が大切です。**

1. 胃腸を休めるためにも消化のよいものをたべましょう  
例：おかゆ、うどん、卵料理、豆腐、ヨーグルト、根菜たっぷりのスープなど
2. いつもより水分を多めに摂りましょう
3. 軽めの運動を取り入れましょう



※**食べ過ぎたからといって「絶食」は逆効果ですので、注意しましょう！**