

冬の健康づくりに

いよいよ冬將軍の到来です。この季節から春まで、外で身体を動かすことがどうしても少なくなり...

冬の寒さとともに、「冷え」や「肩こり」に悩む人も増えてきます。その一番の原因は、からだの中の血行が悪くなっているため...

北条地区 親善ソフトバレーボール大会 試合結果

- 優勝 旧広田Aチーム
準優勝 大広田Aチーム
第三位 鹿島Aチーム
第四位 西長島Bチーム

- 最優秀選手賞 旧広田Aチーム 田村 政人 様
優秀選手賞 大広田Aチーム 宮島 宏 様

皆様方からの多大なるご協力により、無事終了することができました。深く感謝申し上げます。



の循環を良くし、身体全体の活力を高め、有酸素運動として有効ですが、冬は雪や路面の凍結など危険もいっぱいです。このシーズンこそ、コミュニケーションを利用しませんか...

お知らせ

交通安全協会より

本年も優良ドライバー表彰の申請を行います。表彰の種別は、十年、二十年、三十年、四十年、五十年です。

申請の要件は、交通安全協会の会員であること。ゴールド免許であることです。

詳細については、後日全戸に回覧でお知らせいたします。大勢の皆さまの申請をお待ちしています。(佐藤 勝)

コミュニケーション三十周年

「山なみ」保存ファイルお届け

山なみ今月号と一緒に「ファイル」をお届けいたします。山なみも本号で326号を数え、二十七年間発行され続けていることになり...

診療所・休診日のお知らせ

毎週土・日曜日、祝日
年末・年始(12月29日~1月3日)

夜間診療のお知らせ

お仕事等で昼間診療所に来られない方を診察します。毎週火曜日午後6時まで診察・検査を実施。当日は午後5時までに予約電話をお願いいたします。

天気予報に雪だるまマークがチラホラと出始めました。この季節になると熱いうどんがおいしいですね。そして柚子の薬味も楽しみです。先日、たくさん頂いた柚子を細切りにして冷凍しました。少しづつ折ってなべものや味噌汁に！長く楽しむのであります。

あとがき

こぼやし

12月の行事予定

Table with 3 columns: Activity Name, Date, Time. Includes items like 総代会 (6日), 書道教室 (7日), かすりの会 (20日), etc.

12月29日~1月4日(年末・年始のお休み)

