

広報 富 津

—市 の 人 口—	
	(7月1日現在) (前月比)
世 帯	15.162 (+76)
人 口	56.010 (-8)
男	27.697 (+16)
女	28.313 (-24)

昭和60年8月5日 第160号

編集発行 富津市役所秘書課 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67)0511



日本の夏を満喫

青少年の国際的視野を広げる目的で富津中央ロータリークラブが毎年行っている交換学生。今年は、カルフォルニアのミリムダ・Rベンドラントさん（短大2年）とデイニース・K・ディマーさん（高校3年）が交換学生として来市。

ロータリー会員の家庭に泊まり、浴衣を着たりお茶を立ててもらったり、日本の夏を満喫してたようです。

（写真は、湊の黒坂正則氏宅で浴衣になって英会話教室の人たちとくつろぐ二人。）



「広げよう
緑育てる愛の輪を」

第9回全国育樹祭 富津岬

8月号

台風の性質をよく知り 台風災害を防ごう



強風で、壊わされてしまった金谷の漁具倉庫の屋根

八月・九月は台風シーズン。日本は台風の通り道です。平均して年三つの台風が上陸して、一つも上陸しなかった年はありません。

今では台風は「天災」と言っても、テレビ・ラジオなどのきめこまかな気象情報によって、被害を最小限に食い止めることができます。

台風の性質をよく知り、少なくとも年一回訪れる「台風」と言うやっかいな客と、うまくつき合っていきましょう。

七月一日の明け方に襲った台風六号は、全国各地に多く、六十七隻などその外多くの被害があり、被害総額は四億三千万円に達した。

六三七万五千円にも及びました。

今度の台風では、風による被害が多く、七月一日午前二時四十分、浜金谷では瞬間風速四十三メートルを記録しました。

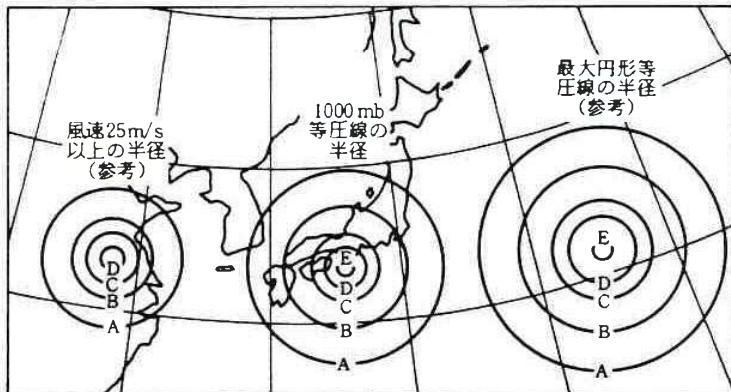
(単位：km)

程 度	1000m b の等圧線 の半径	風速25/s 以上の半 径(参考)	最大円形 等圧線の 半径(参考)
A 超大型 (非常に大きい)	600以上	400又はそれ以上	800以上
B 大 型 (大きい)	300~600	300	400~800
C 中 型 (並 み)	200~300	200	300~400
D 小 型 (小さい)	100~200	100前後	200~300
E 小 型 (小さい)	100以下	—	100以下

(a) 強さの分類
表1 台風の大きさとして
強さの分類

階 級	中心気圧	最大風速(参考)
弱	990m b以上	25m/s 未満
並強	960~989m b	25~34m/s
非常に強い	930~959m b	35~44m/s
猛烈	900~929m b	45~54m/s
	900m b以下	55m/s 以上

(b) 大きさの分類



台風の 大きさと強さ

熱帯地方で発生する低気圧で、風力八(表2参考)以上

のような台風の大きさと強さの分類は

「大型で強い台風」というものを「台風」、それ未満のものを「弱い熱帯低気圧」と呼びます。

次の表1で示すように千ミリの等圧線の半径と中心気圧によって決められます。



芳村りき子さん
おじいさんの頭にいたので、無中で

台風六号で被害を受けた 芳村りき子さんの話

(小久保)

八畳間の屋根が風でとばされたのは、この部屋にはおじいさんが寝ていたので、無中でおじいさんの頭に

坐ぶとんをかけて連れ出しました。

もう足がたがたして、本当にこわかった。近所の人たちがかけつけてきてくれて、大丈夫だったかえ。と言われたときは、思わず涙がでてきて泣いてしまいました。

右側で 強い風が吹く

台風は大きな低気圧の一種で、中心の気圧はその周りに比べて極端に低くなっています。このため、周りの空気は、気圧の低い台風中心に向かって勢いよく流れ込む。これが台風の強い風なのです。

また、一般に台風の進行方向の右側と左側では、風の強さが違います。これは、台風が時計と逆まわりの大きな空気のうずになっていくからです。台風の右側は台風自信のうず巻く流れと台風を進める

流れが重なって、強い風が吹きます。一方、台風の左側はうずの流れと台風自身の進む方向が逆になるので、右側と比べると一般に風速は弱くなります。北上する台風がわたしたちの住んでいる場所の西側を通過するときは、東側を通るときに比べて強い風が予想されますので注意しましょう。



雨量は生活用水の 一年分以上

一年分以上

台風は、なぜ大雨を降らすのでしょうか。それは、台風が赤道付近の海上で発生した

後、絶えず南の暖かい海面から大量の水分の補給を受けながら北上を続けるからです。台風が日本の国土にもたらす雨の量は、ふつう百億トンから二百億トン。多いもので三百億トンから六百億トンといわれています。わが国で一年間に消費される水の量は、生活用水百十億トン、工業用水は百六十億トンですから、これに比べると台風がどれだ

台風災害を 防ぐために

防ぐために

け多くの雨を降らせるかが分かります。こうした雨は貴重な水資源となる反面、洪水、土砂災害なども引き起こすこととはご存じのとおりです。

家の外の備え

- 窓や戸はしっかりとカギをかけ、必要なら棧を打ちつける。
- 下水や溝が詰まらないように掃除しておく。
- テレビアンテナは、針金でしっかりと固定しておく。

家の中の備え

- ガラス窓が割れないようにテープを張っておく。
- 窓にはカーテンを引いておく。

台風情報に注意

○台風が近づくと、台風情報や注意報、警報などが次々に発表されるので、ラジオやテレビなどで最も新しい情報を聞く。

非常用品の準備

○懐中電灯、携帯用ラジオ、水筒、非常食、救急薬品、下着などを用意する。持ち出すときは、リュックサックなどを使って、両手には何も持たないようにする。

避難の準備

○避難場所、道順、避難命令

表2 ビューフォート風力階級

階級	風速 m/s	陸	上	海	上
0	0~0.2	煙がまっすぐのぼる		鏡のよう	
1	0.3~1.5	煙がなびく		さざ波	
2	1.6~3.3	顔に感じ、木の葉が動く		小波、波頭はなめらか	
3	3.4~5.4	細い枝が動き、旗が開く		小波、ところどころ白波	
4	5.5~7.9	砂ぼこりがたち、小枝が動く		白波かなり多い	
5	8.0~10.7	細い木がゆれ、池に波がしらができる		中くらいの波、たくさんの白波	
6	10.8~13.8	大枝が動き、かさをさしにくい		大きい波もあり、しぶきができる	
7	13.9~17.1	樹がゆれ、風に向かって歩きにくい		波頭からできた白い泡がすじになる	
8	17.2~20.7	小枝が折れ、風に向かって歩けない		波頭がくだけて水煙	
9	20.8~24.4	瓦がはがれ、煙突がたおれる		大波、波頭がくずれおちる	
10	24.5~28.4	樹がねこそぎ、人家に大被害		高い大波、海面はまっ白	
11	28.5~32.6	まれに起こるような被害		山のような大波、水煙でよくみえない	
12	32.7~			しぶきでほとんどみえない	

(注) 陸上、海上においての説明は簡略にしてある。



◎あなたは避難場所を きめていますか

きめていますか

避難上の注意

○危険を感じたり、防災機関などから避難命令のあったときは、その指示に従い、防科学総合センターの地域防災データ総覧(風水害・火災編)によります。

○火の元には注意して、しっかりと

今月は市県民税第2期分・有線使用料2期分の納期です
水道使用料A地区(6・7月分)

「ご厚意ありがとうございます」

▽湯のみ茶わん20個
中沢ちよさん(湊200番)

国際理解・国際協力のための

ポスター募集

日本国際連合協会

日本国際連合協会千葉県本部では、国際青年年と国際連合創立40周年を記念して、国際理解・国際協力のためのポスターを次のとおり募集します。

◎送付先 日本国際連合協会
千葉県本部(千葉県企画部広報課民課内) 千葉中央郵便局私書箱40号
千葉市市場町1-1
☎0472232406

身元をさがす

相談所の開設

千葉県警察本部

◎応募資格
A級 小学校児童
B級 中学校生徒
C級 高等学校生徒・一般(大学生を含む)

家族や知人が家出したり、旅行や働きに出たまま、消息がわからない等、ご心配されている方はいませんか。警察では次により「身元をさがす相談所」を開設します。お心あたりの方は写真など参考になるものをご持参のうえおいでください。


へもよりの相談所

◎賞 最優勝賞 各級1名
優秀賞 各級2名
佳作 各級3名

○9月1日から9月30日の間
県警察本部鑑識課では土曜の午後、休日を除く毎日相談を開設しております。

◎応募締切 9月6日

「富津市民号」
善光寺参拝と
戸倉上山田温泉の旅
—今回は特急電車を利用—



入賞は次のとおりです。
自動車ポンプの部
・優勝 第24分団
・準優勝 第22分団
・3位 第6分団
小型ポンプの部
・優勝 第36分団
・準優勝 第34分団
・3位 第26分団

※君津支部大会の自動車ポンプの部で優勝した第24分団は、7月26日に県消防学校で開催される千葉県大会に出場します。

第4回目を迎えた「富津市民号」は、ゆったりとした旅を楽しんでもらおうと、特急電車による善光寺参拝と戸倉上山田温泉の旅を次のとおり計画しました。
秋の信濃路の旅に、ご近所のかたがた、職場の仲間とぜひご参加ください。
期日/10月11日(金)~12日(土)
<1泊2日>
費用/28,800円
募集人員/380名(定員になり次第締め切ります)
宿泊/信州観光ホテル(戸倉上山田温泉)
申込み・問合せ/最寄りの市内国鉄駅へ。

富津市消防団

消防操法大会

第7回目を迎えた富津市消防団の消防操法大会が、6月23日富津公園ジャンププール駐車場で行われました。

第24分団が

自動車ポンプの部で優勝

君津支部操法大会

第6回千葉県消防協会君津支部消防操法大会が、7月7日君津市内みの運動公園グラウンドで行われました。富津市の入賞は次のとおりです。

- ・優勝 富津市消防団第24分団
- ・準優勝 君津市消防団第5分団
- ・3位 君津市消防団第18分団
- ・優勝 君津市消防団第32分団



(大会後総評を受ける第24分団)

社会教育振興大会

8月10日8時30分、中央公民館にて、青少年の社会参加と大人の役割」加と大人の役割」岡本包治先生(立教大学教授)皆さんの参加をお待ちしています。

おわび

七月号(三ページ)苦しい国保の台所の記事で均等割八〇〇円が六三〇〇円に一一〇〇円が八〇〇〇円に平等割六二〇〇円が九八〇〇円に八〇〇〇円が一〇〇〇〇円の誤りでした。又、ふっつの味覚くるまえばの記事の中で、一キロ四千円程度が一キロ七千円程度に、一尾四百円程度が七百円程度にの誤りでした。お詫びし訂正をいたします。

俳句



シートベルト着用推進運動

短歌

水張田に鉄塔の影映りて立つ小波にゆらぎ止まざり 平野八重子

畦に立つ目印ならん笹竹の疾風に懐息するごとく 平野みき

庭先に混じりて生ふる振花に草取る刃先気を配りつつ 安斎 はる

側溝に浮きて流るる空缶のぶつかる度に向きを替へゆく 鈴木 時江

老いし師の説く無の心様に在り湯釜の音の他は聞こえず 本間 史子

汗ばみて雑草ひと自拔きあたり水雨に今朝はぬるる庭の辺り 渡辺 不二

一部改正概要

項目	改正	改正前
1 郵便物の大きさ制限	長さ60cm 長さ・幅・厚さの合計90cm	長さ40cm幅27cm厚さ10cm
2 転送料及び還付料	無料	小包郵便物100円 書留郵便物350円等
3 速達郵便物の還付の際の取扱い	速達扱いとする	普通扱としている
4 代人配達	受取不在等の場合は隣家の配達指示を要する	隣家配達
5 郵便物の留置改善	不在郵便物の留置期間を短縮する	受取不在等の場合は隣家の配達指示を要する

郵便法及び郵便規則の一部が7月1日より改正され、郵便物の取り扱いが次のとおり緩和されました。

郵便物の取り扱いが緩和されました

2万2,000匹の錦ごいを放流

町を美しくする会（会長劉込頌弥さん）では、町を美しくしようと今年も岩瀬川に2万2,000匹の錦ごいを放流しました。写真一大貫小学校6年生が2万2,000匹の錦ごいをいっせいに放流。



市役所職員募集

市役所では、昭和61年度採用の職員を次のとおり募集します。

○職種・人員・資格

- ①技術職（土木） 上級 若干名
- ②技術職（電気） 上級 若干名

昭和36年4月2日から昭和39年4月1日までに生まれた者で、来春、大学卒業見込みが大学卒業程度の学力を有する者

③一般行政職初級 若干名

④消防職 若干名
昭和42年4月2日から昭和43年4月1日までに生まれた者で、来春、高校卒業見込みが高校卒業程度の学力を有する者

⑤保健婦 1名
昭和36年4月2日から昭和39年4月1日までに生まれた者で、61年3月資格取得予定の者

○受験手続
市の総務課に申込書（8月12日過ぎ）がありますので、必要事項を記入し、9月14日まで提出してください。

○試験日 10月6日（日）
○問合せ 市役所総務課
☎670511
内線241・246

防衛庁初級事務官募集

防衛庁では、初級係員等を採用するための試験を次のとおり行います。

▽試験区分
一般事務、電気、機械、土木、建築のいずれか1区分

▽受験資格
昭和37年4月2日から昭和43年4月1日までに生まれた者

2次試験	第1次試験	試験
身体検査	土木機械電気教養 建築専門	試験科目 一般教養 適性 作文
11月上旬	10月13日 (日)	試験日及 試験地

▽採用予定者数
事務系 約250人
技術系 約90人
▽申込用紙請求先・申込書提出先
防衛庁人事局人事第3課採用試験係
東京都港区赤坂9-1-7-45
☎03-408-5211
▽問合せ
航空自衛隊第1補給処総務課人事第2班
木更津市岩根1-4-1
☎0438-41-1111
1 内線305

3つ味の味覚

第9回
神にも出荷され、高値を呼んでいますが、そのだいたい

かれいには多くの種類がありますが、富津でとれるものでは、めいたかれい、いしがれい、ほしがれいが主なもの。富津では夏の漁獲の主流となっています。

ほしがれい

は、何んといつても洗いづくり、冷えたガラスの甕の上に、取りつめた白い花びらのよっ。洗いは白身の活きた魚に限るもの。頭をしめて血ぬきをし、手早くそぎ切りにして、水で何回も洗うと、魚臭は完全にとれて、さながら白いシャーパーツのように、透明にそり返ります。これを本わさび醤油で噛む味は、正に日本の夏の味です。わさびは必ず粉わさびでなく、本わさびを使うこと。洗いはむし暑い日本の夏が生み出した魚料理の極致。それだけに、涼味満点の演出が必要。



うに、そり返った姿は、正に日本ならではの夏の味覚。洗いには、こち、すずき、黒鯛など、白身で魚臭のないもの（写真はマコガレイ）

年金だより

福祉年金を

引き続きうけるには!!

福祉年金を引き続き受けるためには、市役所の国民年金課に年金証書(緑の手帳)と特別証書を必ず提出し、受け付けは次の日程で行います。

出張受け付け日程

Table with columns: 地区, 時間, 場所. Lists various districts and their corresponding office hours and locations for receiving applications.

電気は安全に

使いましよ

関東電気保安協会

八月は「電気使用安全月間」この月間は、電気知識の普及と電気災害に対する認識向上を図るため設けられたもので、電気関係の各機関や団体が使

用者と皆さんと一体となつて夏季の電気事故絶滅を図りましよう。

会費がお安くなりました

交通災害共済受け付け中

交通災害共済の9月加入を8月31日まで、環境保全課へとお申込みください。

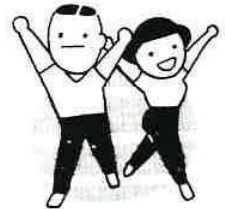
返済期間内の

繰り上げ返済にご協力を

住宅金融公庫

住宅金融公庫では、住宅金融公庫(長期・低利・無抽せん)を必要としている方がたのご要望におこたえするため、住宅金融公庫の資金をご利用になっておられる方の返済期間内の繰り上げ返済をお願いしています。

第5回 富津市社会福祉大会



とき 8月25日 13時～
ところ 富津公民館
主催 富津市社会福祉協議会
テーマ 伸ばそう福祉の芽
※青少年の福祉に重点をおき5名の方による意見(体験)発表を行います。

告知版

相談日

(8月分)

- List of consultation dates and times for various services like administrative, marriage, and financial counseling.

中央公民館だより

(8月分)

- List of activities and events at the Central Citizens' Hall, including classes and seminars.

花植木センター 8月の催しもの

- List of events and classes at the Flower and Plant Center for August.

犬のはなし飼いはやめましよう

受講生募集 第4回 国民年金 生きがい講座

千葉県国民年金福祉協会では、国民年金の被保険者及び受給者等を対象に教養の向上・健康の増進・趣味の楽しげな生活を目的とした、第四回国民年金の生きがい講座の受講生を県内全域から募集します。

- 日程は次のとおりです。
○日時 60年9月19日午後1時30分～9月20日午後1時(1泊2日)
- 場所 夷隅郡岬町和泉4437-10
- 内容 教養、健康、年金、趣味(園芸、工芸、ゲートボール)の各講座と健康相談、年金相談、健康体操
- 募集人員 80名
- 対象 国民年金の被保険者・受給者の方だけでなく、なだでも結構です。
- 負担金 1人5000円
- 交通 国鉄外房線 長者町駅下車 駅にマイクローバ

良師を選べ

大堀 安室大寛さん(五十八歳)

第46回



小坂博子さん

「どの道も同じことですが、道に志ざすものは、まず良師を選ぶことが大切です。昔から、二年師につかんよりは、三年師を選ぶべし、と言っているように、じっくりと師を選ぶことが肝心です。良師に



めぐり遇わない限り、むしろめくりにあふれる。大寛さん。県展審査員を勤める書家です。永く県警科学捜査研究所で文書鑑定の仕事をして来た方で、定年退職後後進の指導に当たっておられます。日展入選も数度ありますが、決して自らをアピールしない人です。「名利を追う者に、良い人はいません。虚名だけ高めて見ても、それは泡の味のようなもの。現在の日展のあり方などにも、私は少なからぬ疑問を持っていますので、近ごろはこちから遠ざかって、

都市計画が 変更されました

6月28日付で、富津都市計画に係る市街化区域及び市街化調整区域・用途地域並びに高度地区に関する都市計画の変更をしました。

おもな変更区域は、大字新富、富津、新井及び青木地区等の各1部が市街化調整区域から市街化区域に編入され、

既在の権利の届出にご注意

市街化調整区域に編入された地区において、開発行為若しくは建設行為を予定されている方は、告示後6カ月以内に都市計画法第34条第9号の規定による届け出(既存の権利の届け出)が必要となります。くわしいことは建設部都市計画課(☎673121)へお問合せください。

千葉県警察官募集

受験資格

警察官(A) 大学(短大を除く)の学部を卒業、または来春3月末日までに卒業見込みの者と、人事委員会がこれと同等の資格ありと認めたる者(昭和33年4月2日/39年4月1日までに生まれた男子)警察官(B) (A)以外の者(昭和33年4月2日/43年4月1日までに生まれた男子)

受験手続き

申込用紙の請求と申込先 千葉県警察本部警務部警務課(千葉市市場町1番2号 ☎千葉0791331) 最寄りの警察署・派出所 駐在所 申込用紙の郵送を希望する場合は、封筒の表に「警察官請求」と朱書し、60円切手をはった宛て先明記の返信用封筒を同封し、県警本部の警務課へ申込み手続き 申込表と受験票に必要事項を記入し、直接持参か郵送で。郵送の場合は受験票に宛先を明記し、40円切手をはり、封筒の表に「警察官申込」と朱書する

受付期間

8月21日から9月14日まで。郵送の場合当日消印有効

試験日

第1次 9月29日 ※詳しいことは、最寄りの警察署等でおたずねください。

明るい選挙の ポスターを募集

ポスター

内容 明るい選挙の推進を表現したもの(1人1点、規格 45cm×30cm/55cm×40cm) 色彩は自由

応募上の注意

作品の裏側右下に住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別を必ず書く

応募

きれいな選挙の推進(4)棄権防止の呼びかけを表すもの(1人2点以内) 自作のもの(1) 応募資格 小・中学校及び高校の児童生徒と一般 規格 文字は20字以内 適当な大きさの短冊を使用し、1枚に1点を記載 応募上の注意 作品の左横に、児童・生徒は市名・学校名・学年・氏名(ふりがな)・性別を、一般は住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別を必ず記入する。作品には、「公正選挙」の標語は用いない

作品の締切りと提出先

9月10日までに、市の選挙管理委員会へ

その他

応募作品は返却しない。入賞作品の版權などは主催者側に属し、作品は自由に利用させていただきます

社会福祉協議会の 「心配」と相談

心配ごと相談

民生委員が相談をお受けし、相談は無料です。お気軽にどうぞ。

- ☎9月17日(火) 10時～15時 大佐和出張所 水道部会議室 納青年館
- ☎9月18日(水) 10時～15時 市民会館 救生公民館 峰上公民館
- ☎9月20日(金) 10時～15時 富津出張所 山王公民館 富津公民館

●3歳児検診 受付時間…13:00~13:30

期日	場所・対象
8月23日	市民会館 57年5・6・
29日	中央公民館 7月生れ
30日	富津公民館

●3種混合(第2期)

受付時間…13:00~13:30

期日	場所・対象
9月4日	市民会館
11日	富津公民館
18日	中央公民館

56年10月1日~57年2月28日生

●麻疹(はしか) 受付
乳幼児3種混合

時間…9:30~11:30

期日	場所
9月3日	富津公民館、中央公民館
	市民会館、峰上・関豊出張所
4日	市民会館

<対象>

麻疹—58年12月1日~59年2月29日生れ
この他12~72カ月の未接種者も受けま
す。接種が好ましいと定められた期間は
18~36カ月の乳幼児です。
乳幼児3種混合—9~24カ月未満の乳幼児
で接種希望者は費用3600円と母子手帳・
印鑑を持参してお申し込みを。24カ月以
上になりますと集団接種の対象となり個人
通知をし、費用も無料になります。

ほけん

このページに関するお問合せは、
健康管理課 ☎(67)0574へ

●乳児健康診断 受付時間…13:00~13:30

期日	場所・対象
8月26日	市役所3階
27日	富津公民館 生後3カ月~
28日	中央公民館 4カ月までの乳児

●一般健康相談 時間…9:30~15:00

期日	場所・対象
8月22日	市民会館
〃	保健センター(大佐和出張所内)
23日	富津出張所
9月3日	金谷公民館
4日	保健センター(大佐和出張所内)
〃	富津出張所
6日	市民会館

●乳児健康相談 時間…10:00~15:00

期日	場所
9月11日	市民会館
12日	保健センター(大佐和出張所内)
13日	富津出張所

<対象>
生後5カ月~12カ月までの乳児

●1歳6カ月児検診 受付時間…13:00~13:30

8月 日	場所・対象
19日	市役所3階 58年12月~
20日	富津公民館 59年1・2月生れ
21日	中央公民館

●精神衛生相談 時間…13:00~15:00

期日	場所
8月30日	富津出張所

受診希望者を追加募集

婦人科(子宮)がん検診

2月に今年度婦人科がん検診の受診希望者を回覧でとりまとめました。が、その追加募集を9月7日まで行います。受診希望者を追加募集

2月に今年度婦人科がん検診の受診希望者を回覧でとりまとめました。が、その追加募集を9月7日まで行います。受診希望者を追加募集



康秀くん(1歳7カ月)

湊 夏目辰弘・美知代さん長男

お客さんにおせじがいいんですよ、商人の子なんですね…とお母さん。

日中央公民館・9月27日
富津公民館・9月30日市
民会館)とお近くの産婦
人科で市から発行する受
診券をもって受けていた
だく個別検診(来年度の2
月28日まで)があります。
※2月に回覧で申込まれた方
は、再度申込まないよう注
意願います。

自分で作る自分の健康

一日は朝食でままる

最近、ウエイト・コントロールのために朝食を抜く人が多いようです。しかしこの朝食、バリバリ仕事をこなし、元気で一日を乗り切るためには、必ずとらなければいけないもの。昭和五十五年の国民栄養調査によると三日間に一回以上朝食を抜いた人は、男で一・九パーセント、女で九・二パーセントもみられました。

朝食を抜くと少なくとも前夜からみて、十五、十六時間の絶食状態となるので、血液中の血糖は下がります。また、スタミナがなくなり頭が重く目が疲れるなど仕事効率低下の原因となります。それにやせる目的で朝食を抜いた反動で、一回の食事の量が増えかえって肥満を助長することにもなりますので注意しましょう。

朝食抜きで、ウエイト・コントロールをしているあなた病気の近道をしてはいませんか。

朝食抜きで、ウエイト・コントロールをしてはいませんか。



充電するのは、牛乳一本(朝食までのエネルギーを)

朝食までのエネルギーを充電するには

朝食抜きで、ウエイト・コントロールをしてはいませんか。

担当 原保健婦