



町民リレー NO.244
中町
五十嵐あや子さん

今月号では中町にお住まいで、民生委員として活躍している五十嵐あや子さんにお話を伺ってきました。

旦那さんの仕事の都合で東京から昭和58年に引っ越してきたという五十嵐さん。宮城県生まれなので、鏡石町には違和感なく安心して住むことができたと話していました。子供の頃は、自宅から海がとて近く、夏は海で遊ぶことが多かったそうです。

五十嵐さんは、「人との出会いを大切にしています。今があるのも皆さんのおかげです。」と語ってくださいました。趣味は、木彫りとガーデニングで、退職してから始めた木彫りは個展を開く程の腕前です。現在は40本もの彫刻刀を使って花を題材に棚などを制作していますが、今度は仏像に挑戦するそうです。

まちづくりについて、「ボランティアの輪が広がり、やさしさにあふれる町になるといいですね。」と話してくださいました。

今回は、中町にお住まいの小貫美千代さんをご紹介します。

今後予定されている保健事業

- 日時 平成19年2月14日(水)午前9時30分~
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 内容 メタボリック予防献立学習
- 日時 平成19年2月28日(水)午後1時30分~
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 内容 中高年齢期の“膝痛解消・脚力アップ”
- 講師 つむらやクリニック 圓谷昭市先生
- 日時 平成19年3月13日(火)午前9時~
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 内容 フォローアップ血液検査
- 日時 平成19年3月20日(火)
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 内容 メタボリック予防献立学習
- 日時 毎週水曜日 午前9時30分~11時30分
- 場所 町勤労青少年ホーム
- 内容 健康相談

町では、様々な保健事業を行っています。検診などを受け自分の健康状態を知ることが大切です。

メタボリックシンドローム

最近、メタボリックシンドロームという言葉が耳にしているのではないのでしょうか。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満を基に生活習慣病になる危険因子を複数持ち合わせている状態を言います。早い段階から予防・解消することで、生活習慣病の重症化を食い止めることができます。

町では、健康づくりサロンなどで予防法や基礎知識などを学ぶ機会を提供しています。大丈夫と思う方も、一度参加してみてください。

自動車事故被害者救済制度のお知らせ

独立行政法人自動車事故対策機構では、自動車事故による被害者保護のため、次のような救済制度を行っています。

交通遺児等育成資金貸付
対象者
0歳から中学3年卒業までの児童で、交通事故により死亡した方の遺族、または国土交通省で定める後遺障害をもたらず障害を受けた家族
貸付金額
一時金 155,000円

重度後遺障害者介護料支給
対象者
自動車事故により脳や脊髄を損傷し、自賠責保険の後遺障害認定等級が次に該当する方
・常時介護を必要とする方
1級1号または2号
(平成14年3月31日以前の事故は1級3号または4号)
・常時介護を必要とする方
2級1号または2号
(平成14年3月31日以前の事故は2級3号または4号)
支給額
・常時介護を必要とする方
58,570円
136,880円
・常時介護を必要とする方
29,290円
54,000円
問い合わせ先
独立行政法人自動車事故対策機構 福島支所
024-522-6626

毎月 20,000円
「無」
貸付条件
市町村民税が非課税または均等割のみ課税など

自動車事故被害者救済制度のお知らせ

フォローアップ血液検査から



中町のサイズダウンで健康アップ!

2月1日~7日は生活習慣病予防週間です

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、生活習慣の乱れが作りだす病気です。生活習慣病は、毎日の生活習慣を改善することで、予防したり進行を食い止めたりできます。ここでは、その対策について、5つの要点にしばり紹介します。

予防の二歩は生活習慣の改善から

生活習慣病は、栄養の偏った食生活、運動不足や過労、ストレス、喫煙、飲酒など生活習慣が積み重なって発症したり、進行したりします。このため、中高年の人だけの病気ではなく、子供のころからの生活習慣により、若い人にも発症する恐れがあります。病気の発症には、遺伝的要因など個人では対処できないものもありますが、生活習慣は、本人の努力で改善できます。この機会に、家族ぐるみで生活習慣を見直し、悪い習慣は改善していきましょう。

予防のための5つのポイント

生活習慣病を予防するためには、次のようなポイントが挙げられます。

- 1 食生活に注意する
栄養バランスのとれた食事は健康な体を作る基本です。カルシウム、鉄など不足しがちな栄養素を積極的に取るようにして、脂肪や塩分の取りすぎに注意します。

ぎに注意しましょう。

2 体を動かし、太りすぎないようにする
適度な運動は、呼吸器や循環器の能力を高め、筋肉を発達させます。でも、無理をするのは逆効果です。運動不足は肥満を招き、糖尿病、高血圧などを招くことになりません。

3 喫煙をやめる
喫煙は、肺ガンだけでなく高血圧などさまざまな疾病の危険性を高めます。これを機会にぜひ、禁煙に挑戦してください。

4 飲酒は適量を守る
酒は百薬の長などと言われるますが、適量のアルコールは疲労回復やストレス解消などの効果があります。お酒は適量を食事といっしょにゆっくりと飲むのが健康的な飲み方です。

5 定期検診を受け、早期治療に努める
生活習慣病の多くは徐々に進行し、知らないうちに発症します。予防するためには、健康なうちから定期的に検診を受けることが大切です。

排水設備指定工事指定申請の受付を開始します

町では、平成19年度登録の排水設備指定工事店の指定申請を次のとおり受付いたします。

- 1、更新登録
受付期間
平成19年2月1日(木)から2月15日(木)まで
- 2、新規登録
受付期間
随時(ただし平成19年4月1日付けで指定を受けたい場合は平成19年2月15日(木)までに申請して下さい)
- 3、提出先
上下水道課下水道グループ
問い合わせ先
町上下水道課
☎62 2119

【お知らせ】
供用開始区域内にお住まいの方で、まだ下水道(公共下水道または、農業集落排水)への接続工事がお済みでない方は速やかに実施されますようお願いいたします。

広告

まかせてあんしん!
税務申告代理・相続名義変更代理・年金請求代理
斉藤会計事務所
TEL62-2869 FAX62-6307
鏡石町不時沼260 (鏡石ショッピングセンター2階)

石井さんちの甘熟いちご
1月からいちご狩り始まります
観光 石井いちご園
鏡石町高久田123番地
TEL 0248-62-3917
ファックス 0248-62-6030