

地域子育て支援センター事業を行っています

みんなで楽しい子育てを

さめがわこどもセンターでは、乳幼児を育てているお母さんやその家族を対象に、保育園、幼稚園の知識、技術を活かした地域子育て支援事業を行っています。

内容

- ①子育て相談、子育てサークルの支援、一時預かり保育
 - ②やまゆり保育室、やまゆり乳児室の開設
 - ▶**やまゆり保育室**…保育園に入園していない1歳6か月からのお子さんと家族の方を対象に、月1回程度こどもセンターであそぼう会を開催します。
 - ▶**やまゆり乳児室**…保育園に入園していない6か月から1歳6か月までのお子さんと家族の方を対象に、月1回程度こどもセンターであそぼう会を開催します。やまゆり保育室・やまゆり乳児室とも、対象者にご案内を送付しますので、みなさんでおいでになり一緒に楽しんでください。
- ※保育室・乳児室とも年間予約が必要になります。案内が届きましたら、希望される方は予約してください。どちらも無料です。

■問い合わせ さめがわこどもセンター
☎29-1010



やまゆり保育室より

予防接種の受け方が変わります

予防接種法施行令などの一部改正に伴い、4月1日から「接種方法」や「接種間隔の取り扱い」、「接種可能な医療機関」が変わりましたのでお知らせします。

接種方法

- ①三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) いずれかの病気がかかった方でも三種混合ワクチンを使用することが可能となりました。
- ②麻しんおよび風しん いずれかの病気にかかった方でも麻しんおよび風しん混合ワクチンを使用することが可能となりました。

接種間隔の取り扱い

三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)第一期の初回接種において発熱などの急性な医学的要因にて期間内に接種できなかった場合、その状態が解消されてから速やかに接種すれば定期接種とみなし、同意書の提出を必要としなくなりました。

接種可能な医療機関

予防接種を受ける方が、接種の機会を逃さずに、より安全に安心して接種が受けられるよう、東白川郡外の県内の契約医療機関においても、無料で予防接種が受けられるようになりました。

対象予防接種

ポリオワクチンを除くすべての定期の予防接種(三種混合・二種混合・麻しんおよび風しん混合)

持参するもの

母子健康手帳・予診票・保険証

接種方法

東白川郡外の医療機関での接種を希望される方は、契約医療機関の確認をしますので、役場住民福祉課へご連絡ください。

■問い合わせ 村住民福祉課 国保
健康係 ☎49-3112

年金

安心して学生生活を送るために 学生納付特例制度をご利用ください

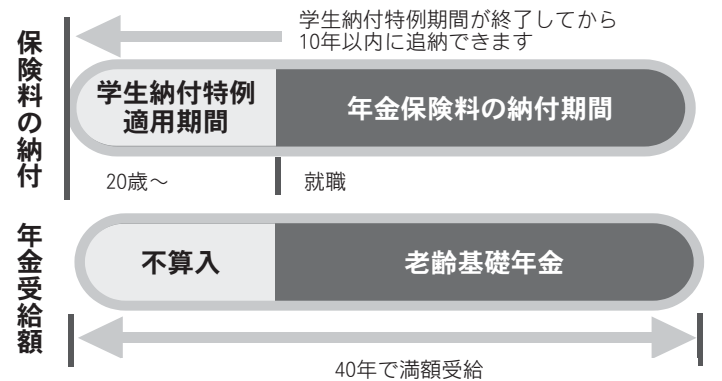
20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし学生のため収入が少なく本人の前年の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が卒業まで猶予される「学生納付特例制度」があります。もし、申請を行わず国民年金保険料が未納になっていると、万一、病気やケガなどで障害が残ってしまった場合に生涯基礎年金を受け取ることができなくなります。

②10年以内に追納すると、通常納付した場合と同じ扱いになります。

申請する場合の注意点
①制度適用期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されますが、受け取る年金額には反映されません。

大学(大学院)や短大、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校などに在学する学生(夜間や定時制、通信課程の学生も含まれます)

学生納付特例制度と老齢基礎年金の関係



年金

平成20年度の年金額が据え置かれます

総務省の「平成19年度全国消費者物価指数」の公表を受け、厚生労働省より、平成20年度の年金額に関する発表がありました。これによると、19年度全国消費者物価指数の対前年比変動率(年平均)が0.0%となったため、平成20年度の年金額は、平成19年度と同額になります。(これは、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回り、かつ、対前年度比名目手取り賃金

変動率がマイナスとならない場合は、年金額は名目賃金変動率で改定することになっているためです。)なお、国民年金保険料は、毎年引き上げられることになっていますが、平成20年度は310円引き上げられ、1か月14,410円となります。

■平成20年度年金額の見込み (月額)

	平成19年度	平成20年度
国民年金(満額の場合) 【老齢基礎年金1人分】	66,008円	66,008円
国民年金(満額の場合) 【老齢基礎年金2人分】	132,016円	132,016円
厚生年金 【夫婦2人分の基礎年金を含む標準的な年金額】	232,592円	232,592円

※厚生年金は、夫が平均的収入(平均標準報酬月額36.0万円)で40年間就業し、妻がその期間全て専業主婦であった世帯の年金額

普段の生活から メタボリックシンドロームを 予防しましょう



メタボリックシンドロームは日々の不健康な生活習慣の積み重ねによって進行しますが、自覚症状がないため重症化するまで気づかないのが生活習慣病の特徴です。自分では自覚しづらいメタボリックシンドロームを健診で見つけることが今回の「特定健診」の目的です。
特定健診の対象者および健診検査内容については、4月号をご覧ください。

メタボリックシンドロームの 予防・解消

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)を予防・解消するためには、内臓脂肪を減らさなければなりません。内臓脂肪がたまっていくのは食べすぎや運動不足によります。それに加え、動脈硬化を進行させてしまう「喫煙」習慣も促進因子ですので、この機会に「禁煙」をお勧めします。また、ストレスは過食やお酒の飲みすぎにつながりますから、睡眠時間を確保し、仕事以外に興味を持ちましょう。

過食を予防しましょう

メタボリックシンドロームを予防するには、3つの「ア」に気を付けるとうまいでしょう。

▼1つめの「あ」は、あぶらもの動物性の脂(脂身の多い肉・バター・ラードなど)は、LDL(悪玉)コレステロールを上げ動脈硬化を促進します。植物性の油と魚類の油は、LDL(悪玉)コレステロールを下げ、とくに魚類の油は血液の流れをよくしますが、油を使った料理はカロリーが高いので、量を減らすか、焼く、蒸す、

ゆでるなどで油をカットしましょう。

▼2つめの「あ」は、あまいもの洋菓子や和菓子などのいわゆる甘いものは、糖分が多く、そのまま脂肪になりやすく、特に洋菓子は、糖分だけでなく脂肪分も多く、より脂肪がつきやすい状態になります。どうしても甘いものが我慢出来ないという方は、次のようにして食べましょう。

①食べる「時間」：代謝の高い朝や昼に食べ、遅くとも午後3時〜4時には食べ終えましょう。

②食べる「量」：一気に食べず少しずつ食べる、糖分の入っていないお茶やコーヒーと一緒にとりましょう。

③食べる「種類」：洋菓子より和菓子を選び、植物繊維の豊富な寒天や大豆などを一緒に食べるとよいでしょう。また、スナック菓子、清涼飲料水、スポーツドリンクはカロリーや糖分が多いのでできるだけ控えましょう。

▼3つめの「ア」は、アルコールは、飲んでいるうちに量がすすみがちですから、

節度ある飲み方をお勧めします。アルコールの適量は、純アルコール20グラムが目安です。
ご飯の中盛りが250kcal、カロリーで、ビールは200kcal、カロリーありますからご飯の小盛りに相当します。内臓脂肪を減らしたい方は、アルコール量を減らすか、一定期間目標をもって中止することをお勧めします。

運動習慣を 身につけましょう

内臓脂肪を減らすためには、有酸素運動と筋力トレーニングをあわせて行うと効果があります。有

酸素運動は、身体の流れをよくし代謝の改善や全身持久力の改善、そして脂肪を燃焼する効果があります。有酸素運動の代表的なものとして、ウォーキングが最も手軽に出来るのでお勧めです。家の中でできるステップ運動(1段昇降の繰り返し)などもお勧めです。
脂肪は、10分間の有酸素運動(例えばウォーキング)で、脂肪を燃やす燃料をため込む状態となり、その後10分で脂肪を燃やし始めますので、20分以上は運動を続けないと効果がでません。また、有酸素運動と同時に、筋力トレーニングを組み合わせるとより効果的

メタボリックシンドロームを防ぐ心得10か条

- 1 適正体重を維持する
- 2 野菜や乳製品、豆類などをしっかり食べてバランスのとれた食事を心がける
- 3 規則正しい食事、朝食を抜いたり、寝る直前に夜食はとらない
- 4 脂肪のとりすぎに気をつける
- 5 塩辛い味付けはさける
- 6 ジュースやお菓子、清涼飲料水など糖分の多い食品を食べ過ぎない
- 7 ウォーキングなど、毎日適度な運動をする(励行)
- 8 十分な睡眠をとる
- 9 禁煙
- 10 適度な飲酒を心がけ、週2日は休肝日をつくる

筋肉は脂肪を燃やす流れをつくるポンプと脂肪を燃やす工場の役割をします。脂肪を筋肉に変えたほうが脂肪燃焼に効果が上がりやすいため、ウォーキングなど併せて行うとうまいでしょう。さらに、運動強度の強いス

ポーツ(バレーボール、卓球、バドミントンなど)を週に1回程度追加すると脂肪燃焼の効果がアップします。

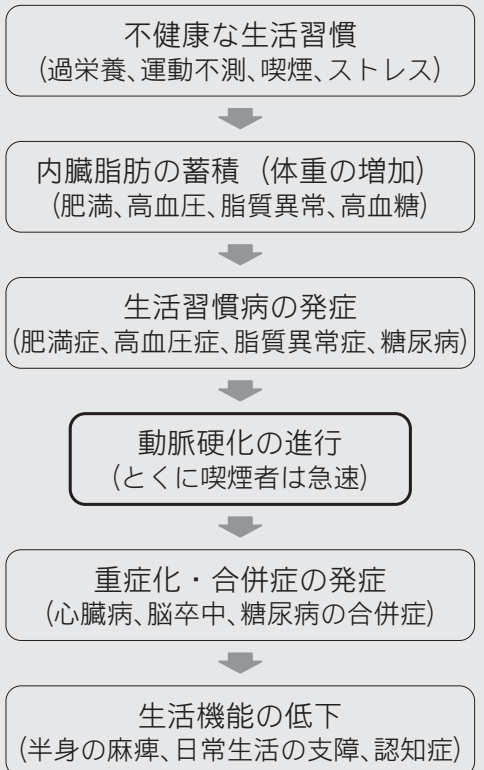
まとめ

食生活は、「これを食べれば生活習慣病にならない」という食べ物はありません。生活習慣病予防によい食べ物は、煮る、焼く、ゆでる、ふかすのヘルシーな「日本食」です。この日本食を3食規則正しく、できるだけ薄味、腹八分目でいただくことが大事です。
運動は、1、2回では減量になりませんが、継続が大事です。食生活と運動習慣の改善効果は「3か月」以上かかります。体重や腹囲の測定、歩数、ウォーキング時間などを記録すると経過や変化が良くわかります。目標をもって長く取り組みましょう。
村では健診後、特定保健指導として必要な方に個別面談を行い、生活改善に必要な資料、測定、記録などの提供やグループ学習を予定しています。

■問い合わせ 村民福祉課 国保健康係 ☎49-3112



生活習慣病の進み方(体の中の段階)



メタボリックシンドローム予備軍
メタボリックシンドローム該当者

要介護状態

●平成20年度住民総合健診日程

月 日(曜日)	会場	地区	備考
6月8日(日)	村保健センター	赤坂東野・石井草区	
6月29日(日)	赤坂西野区民センター	赤坂西野区	
7月13日(日)	村保健センター	赤坂中野区	歯周病健診
8月5日(火)	村保健センター	西山区	
8月6日(水)	渡瀬区集落センター	渡瀬区、青生野区	
8月7日(木)	村保健センター	富田区、受けられなかった方	歯周病健診

※健診当日は、バス送迎がありますのでご利用ください。
※上記の健診会場が地区割りをしていますが、不都合の場合は、いずれかの会場で受診してください。

平成20年度住民総合健診について

平成20年度の住民総合健診日程は、左表のとおりとなっています。受付時間や受け方などについては、5月15日回覧の健康だより187号をご覧ください。

<p>鮫川村長 大樂 勝弘</p> <p>副村長 白坂 利幸</p>				
<p>総務課 (市外局番0247) ☎49-3111</p>	<p>参事(兼)課長 須藤 好</p> <p>課長補佐 石井 哲</p>		<p>課内業務総括</p> <p>行政区、行政運営の合理化・行政組織、例規</p>	
	<p>総務係</p>	<p>係長 (併)</p>	<p>星 徹</p> <p>交通安全、防犯、防災無線、公用車運転</p>	
			<p>金澤 広一</p> <p>職員研修、福利厚生、人事、給与</p>	
	<p>財政係</p>	<p>係長</p>	<p>山本 恵子</p> <p>事務補助(嘱託員)</p>	<p>渡邊 敬</p> <p>予算編成、財政管理</p>
			<p>鈴木 庄悟</p> <p>予算編成、村有財産管理</p>	<p>鈴木 隆寛</p> <p>税金全般、個人・法人村民税、納税組合</p>
<p>税務係</p>	<p>係長</p>	<p>船木 博枝</p> <p>国民健康保険税、介護保険料</p>	<p>中川西幸雄</p> <p>固定資産税</p>	
		<p>本郷 睦</p> <p>軽自動車税、収納事務、各種証明事務</p>	<p>鈴木 治男</p> <p>課内業務総括</p>	
		<p>本郷 秀季</p>		
<p>企画調整課 ☎49-3115</p>	<p>課長 鈴木 治男</p> <p>課長補佐 本郷 秀季</p>		<p>課内業務総括</p>	
	<p>企画振興係</p>	<p>係長 (兼)</p>	<p>鈴木 重正</p> <p>振興計画、環境学習館運営、地域づくり</p>	
			<p>緑川 正和</p> <p>統計調査、高度情報化、交通運輸、土地利用計画、地域づくり</p>	
	<p>商工観光係</p>	<p>係長</p>	<p>須藤 尚紀</p> <p>広報</p>	<p>佐藤 征一</p> <p>村営バス運転(嘱託員)</p>
			<p>石井 智子</p> <p>商工業振興、観光、労政、特産品開発</p>	<p>緑川 正和</p> <p>観光、消費者行政</p>
<p>国土調査係</p>	<p>係長 (兼)</p>	<p>本郷 秀季</p> <p>国土調査</p>	<p>長久保仁一</p> <p>国土調査</p>	
		<p>生田昌信</p> <p>国土調査</p>		
<p>住民福祉課 ☎49-3112[国保健康] ☎49-3113[住民福祉]</p>	<p>課長 佐藤 丈夫</p> <p>課長補佐 鈴木 眞理子</p>		<p>課内業務総括</p> <p>民生児童委員、生活保護、援護、その他福祉</p>	
	<p>住民福祉係</p>	<p>係長</p>	<p>古舘 甚子</p> <p>高齢者福祉、児童福祉、母子父子等福祉</p>	
			<p>鈴木千鶴子</p> <p>戸籍・住民、火葬埋葬、外国人登録、人口動態</p>	
			<p>矢吹おかり</p> <p>介護保険、障害者福祉</p>	
	<p>国保健康係</p>	<p>係長</p>	<p>岡部 徳子</p> <p>住民基本台帳、印鑑登録証明、窓口案内</p>	<p>中川西ミユキ</p> <p>栄養、歯科保健、食育</p>
			<p>高坂 正紀</p> <p>障害者福祉</p>	<p>村山 通子</p> <p>地域保健全般、成人保健、住民健診</p>
			<p>鈴木 節子</p> <p>老人医療、後期高齢者医療</p>	<p>鈴木 芳子</p> <p>老人保健、健康増進</p>
			<p>蛭田みゆき</p> <p>母子保健、予防接種</p>	<p>矢吹 清勝</p> <p>国民健康保険、乳幼児・妊産婦医療</p>
	<p>鈴木啓枝子</p> <p>健診、献血、予防接種(嘱託員)</p>			
	<p>農林課 ☎49-3114</p>	<p>課長 山形 賢一</p> <p>課長補佐 芳賀 亨</p> <p>副主幹 白坂 勝徳</p>		<p>課内業務総括</p> <p>認定農業者育成、農業経営相談、森林環境税交付金事業</p>
<p>農政係</p>		<p>係長</p>	<p>村山 義美</p> <p>農業災害、農事組合、産地づくり交付金、生産調整確認事務</p>	
			<p>矢吹 智広</p> <p>中山間直接支払交付金、協定間協定協議会、循環型農業推進</p>	
<p>林業畜産係</p>		<p>係長 (兼)</p>	<p>芳賀 真一</p> <p>特別栽培農産物認証関係、予算</p>	<p>石井 洋平</p> <p>生産調整確認、エコファーマー推進、バイオマスタウン構想</p>
			<p>芳賀 亨</p> <p>林業・畜産業務総括</p>	<p>芳賀 真一</p> <p>森林環境税交付金事業</p>
<p>振興公社準備室</p>	<p>室長</p>	<p>石井 洋平</p> <p>畜産団体、畜産関係補助事業、良質堆肥生産研究</p>	<p>本郷まさ子</p> <p>農産物加工・直売所総括、振興公社設立準備</p>	
		<p>圓井 正男</p> <p>大豆加工品開発・製造販売、特産品開発、良質堆肥生産研究</p>	<p>我妻 正紀</p> <p>大豆加工品開発・製造販売、特産品開発、品質管理、公社設立準備</p>	
<p>交流施設</p>	<p>(併)所長</p>	<p>小松 毅</p> <p>交流施設運営 ほっとはつす・さめがわ☎48-2555</p>		
<p>地域整備課 ☎49-3116[建設] ☎49-3196[環境]</p>	<p>課長 根本 一美</p> <p>課長補佐 近藤 保弘</p>		<p>課内業務総括</p> <p>用地取得、林道施設災害復旧、林道工事</p>	
	<p>建設係</p>	<p>係長</p>	<p>増谷 隆夫</p> <p>道路の維持・管理、河川管理、道路占用、優良住宅認定、農地災害復旧</p>	
			<p>青戸 秀樹</p> <p>道路工事、道路・河川災害復旧、土地改良工事、治山工事</p>	
			<p>渡邊 和子</p> <p>公営住宅、建築確認、屋外広告物</p>	
	<p>環境係</p>	<p>係長</p>	<p>生田目利明</p> <p>道路維持補修、水道(嘱託員)</p>	<p>芳賀 博文</p> <p>道路維持補修、水道(嘱託員)</p>
<p>斎藤 利己</p> <p>環境衛生、浄化槽、水道</p>			<p>水野 亮達</p> <p>畜犬登録、浄化槽、下水道</p>	
<p>出納室 ☎49-3199</p>	<p>会計管理者兼出納室長 (併)</p> <p>須藤 健</p> <p>渡邊 敬</p> <p>圓井 智子</p>		<p>課内業務総括</p> <p>公金出納業務</p>	
<p>診療所 ☎49-2028</p>	<p>所長 本村 和則</p> <p>事務長 鈴木 守弘</p>		<p>医師</p> <p>診療所事務総括</p>	
	<p>前田 甲子</p> <p>看護</p>			
	<p>大森 明美</p> <p>看護(嘱託員)</p>			

<p>こどもセンター ☎29-1010</p>	<p>所長 角田 順子</p> <p>事務長 金澤 満</p>	<p>こどもセンター業務総括</p> <p>こどもセンター事務</p>	
	<p>(兼)</p>	<p>中川西ミユキ</p> <p>栄養</p>	
		<p>金澤 久</p> <p>調理</p>	
		<p>藤田 英子</p> <p>調理</p>	
		<p>国井小夜子</p> <p>調理(嘱託員)</p>	
<p>鮫川保育園 ☎29-1010</p>	<p>(兼)園長 角田 順子</p> <p>(兼)事務長 金澤 満</p> <p>副園長 遠藤サト子</p>	<p>保育園業務総括</p> <p>保育園事務</p>	
		<p>赤坂 京子</p> <p>保育</p>	
		<p>芳賀 洋子</p> <p>保育</p>	
		<p>鈴木 令子</p> <p>保育</p>	
		<p>松崎 幸子</p> <p>保育</p>	
		<p>生田目京子</p> <p>保育</p>	
		<p>小針 富子</p> <p>保育</p>	
		<p>佐藤キヨ子</p> <p>保育(嘱託員)</p>	

<p>教育委員会</p>		<p>教育長 奥貫 洋</p>		
<p>教育課 ☎49-3151</p>	<p>課長 森 洋</p> <p>課長補佐 芳賀伊津子</p>		<p>課内業務総括</p> <p>学校教育</p>	
	<p>教育総務係</p>	<p>係長 (兼)</p>	<p>蛭田 啓喜</p> <p>学校教育全般</p>	
			<p>大河内由夫</p> <p>自動車整備管理者</p>	
	<p>生涯学習係</p>	<p>係長</p>	<p>アマガ・ジョージ</p> <p>中学校語学指導助手</p>	<p>佐藤 博</p> <p>生涯学習、図書館、社会教育主事、社会体育</p>
			<p>大河内由夫</p> <p>社会体育</p>	<p>矢吹 直美</p> <p>生涯学習、図書館、社会体育</p>
<p>白坂 澄江</p> <p>図書館業務(嘱託員)</p>			<p>青戸美枝子</p> <p>社会体育、トレーニングセンター(嘱託員)</p>	
<p>公民館 ☎49-2247</p>	<p>(兼)館長 森 洋</p> <p>(兼)副館長 芳賀伊津子</p> <p>(兼)係長 佐藤 博</p>			
<p>鮫川幼稚園 ☎29-1010</p>	<p>(兼)</p>		<p>公民館主事</p>	
	<p>園長 角田 順子</p> <p>(兼)事務長 金澤 満</p>	<p>幼稚園業務総括</p> <p>幼稚園事務</p>		
	<p>教頭 菊地 朋子</p> <p>鈴木 恵美子</p> <p>渡辺 明美</p>	<p>教諭</p> <p>教諭</p>		
<p>学校給食センター ☎49-2113</p>	<p>(兼)所長 芳賀伊津子</p> <p>次長 舟木 正博</p>		<p>給食センター業務総括</p> <p>給食センター事務</p>	
			<p>岡崎かつ子</p> <p>調理</p>	
			<p>鈴木ひろ子</p> <p>調理</p>	
			<p>笹島 重行</p> <p>調理・配送</p>	
			<p>矢吹 正勝</p> <p>調理・配送</p>	
			<p>近藤 昌子</p> <p>調理(嘱託員)</p>	
			<p>飯島 滋雄</p> <p>調理・配送(嘱託員)</p>	
		<p>芳賀 公美</p> <p>栄養技師(県職員)</p>		

<p>議会 ☎49-3198</p>	<p>事務局長 高坂 修一</p>	<p>議会事務全般</p>
	<p>(併) 渡邊 敬</p> <p>(併) 緑川久美子</p>	<p>書記</p> <p>書記</p>

<p>選挙管理委員会</p>	<p>(併)書記長 須藤 好</p> <p>係長 星 徹</p>	
----------------	----------------------------------	--

<p>農業委員会 ☎49-3197</p>	<p>事務局長 小松 毅</p> <p>(併) 白坂 勝徳</p>	<p>農業委員会業務総括</p> <p>農地、農業者年金、農業委員会の運営</p>
---------------------------	-----------------------------------	---

<p>監査委員</p>	<p>(併) 高坂 修一</p> <p>(併) 緑川久美子</p>	<p>書記</p> <p>書記</p>
-------------	-----------------------------------	---------------------