

2011

2 月号

第420号

広報
かざまうら
KAZAMAURA

村の花鳥木



はまなす かもめ ひば

発行 風間浦村役場
編集 総務課
HPアドレス <http://www.kazamaura.jp/>
印刷所 青森コロニー印刷



防火意識の高揚と無火災を祈る 消防団出初式

▶ 今月の内容 ◀

- 2 消防団出初式
- 3～5 わだい
- 6～9 お知らせ
- 10 社協だより
- 11 健康だより
- 12 ピカピカダイヤモンド賞、戸籍の窓

▶ 村民憲章 ◀

- 1、わたくしたちは、きまりを守り、親切で明るい村をつくります。
- 1、わたくしたちは、仕事に喜びをもち、豊かな村をつくります。
- 1、わたくしたちは、青少年に希望を老人に生きがいを、そして心のあたたかい村をつくります。
- 1、わたくしたちは、自然を愛し、花と緑の美しい村をつくります。
- 1、わたくしたちは、常に知識を求め、スポーツに親しみ、楽しい村をつくります。

防火意識の高揚と無火災を祈る

平成23年風間浦村消防団出初式

新春恒例の風間浦村消防団出初式が1月4日に易国間小学校体育館で開催されました。

初めに、五十洲光男消防団長より団員及び関係者に対し一年間の活動への感謝と、本年の抱負を交えた挨拶に続き、横浜村長から訓示が述べられました。

続いて第三分団木下重利部長の指揮の下、各分団の纏で構成された纏振り演技では、力強く振り上げられる纏の勇壮さに大きな拍手が送られました。

その後、木下秀一村議会議長、越前陽悦県議会議員、菊池健治県議会議員代理、其田頭一大間警察署長



五十洲団長によるあいさつ



各分団による勇壮なまといふり演技

代理より祝辞が述べられ、蛸島敏春村議会議長の発声による万歳三唱で決意を新たに、今年一年の防火意識の高揚と無火災を祈りました。



- | | |
|--------|-------|
| 本部分団団員 | 宮下賢治 |
| 第二分団団員 | 佐々木将志 |
| 第二分団団員 | 丸山薫 |
| 第三分団団員 | 前田修巳 |
| 第三分団団員 | 工藤修巳 |



参加された各団員のみなさん

環境にやさしい石鹼

11月24日(水)に、下風呂小学校で、5・6年生13名を対象に、環境にやさしい石鹼についての学習会が開催されました。

下風呂漁協女性部(葛西恭子部長)の協力により、(株)エスケー石鹼営業部の中村雅裕氏を講師に迎え、洗剤や石鹼と環境の関わりを学びました。

まず、合成洗剤と石鹼の違いや見分け方、環境への影響などを学習しました。合成洗剤は石油を原料とし、石鹼は植物油を原料としているため、石鹼使用後の排水が川や海に流れ、魚や鳥がかすを食べても悪影響がないことを知り、児童たちは興味深く中村さんの説明に耳を傾けていました。また、自分たちの家庭で使用している食器用洗剤や洗濯用洗剤を調べてみると、そのほとんどが



合成洗剤と石鹼について説明する講師の中村さん



石鹼づくりで手でこねて思い思いの形にする児童たち

合成洗剤であることにも驚いた様子でした。

その後、環境にやさしい石鹼作りにも挑戦しました。準備しておいた石鹼のもとと、手でこねて好きな形にできるものであり、思い思いの形にしたり型にはめたりして作り上げていきました。児童たちは、出来上がった個性豊かな石鹼が入浴にも使えると聞いて、うれしそうに家庭へ持ち帰りました。

今回参加した児童は、協力してくれた漁協女性部の方々と共に、普段から環境のために自分たちができることを少しずつやっていきたいと学習会の感想を述べていました。

そば打ち体験



こねる作業の指導をする葛西部長(中)

12月3日(金)、下風呂小学校5・6年生13名が、毎年恒例のそば打ちを行いました。

今年も下風呂漁協女性部(葛西恭子部長)の皆さんがたくさん参加し、講師も務めました。また今回はALTのアーリー先生と友達のミシエルさんも参加して楽しい活動となりました。

児童は、春から総合的な学習の時間にそばの育ち方を調べ、自分たちでも学校の花壇を使い栽培も体験しました。しかし、試食するほどの量は収穫できず、漁協女性部の葛西恭子部長に風間浦産のそば粉を提供していただきました。

当日は、4つの班に分かれて活動し、「一人ひとりが「こねる」「のばす」

「切る」というそば打ちの一連の作業を体験しました。6年生は2回目の体験とあってなかなか上手な手さばきで活動を進め、5年生は初めての体験に戸惑いながらも熱心に取り組んでいました。出来上がったそばは、細いものから太いものや、長いものから短いものまで、個性的なものとなりました。

講師の皆さんには、「年々上手になるね。」とほめられ、児童はうれしそうにしていました。

会食では、できたてのおいしいそばを食べながら、「やつぱり手作りはおいしい。」「来年はもっと細く上手に打ちたい。」「などの声飛び交っていました。



細く細くと思いながら切る作業をする児童

教育委員に

浜辺孝夫氏



浜 辺 孝 夫 氏

平成22年12月16日、風間浦村教育委員会教育委員として浜辺孝夫氏が風間浦村長より任命されました。

浜辺教育委員は、昭和44年3月むつ工業高等学校を卒業した後、昭和46年7月より風間浦村役場に勤務、平成3年7月出納室長、平成7年7月総務課長、平成11年7月税務課長、平成17年7月健康福祉課長、平成21年4月会計管理者、参事兼税務会計課長事務取扱を務めました。

行政経験が豊富であることから、教育関係にその経験が生かされるものと思われまます。今後のさらなるご活躍が期待されます。

平成22年度

村納税貯蓄組合連合会 会計研修会開催

12月7日、下風呂公民館において風間浦村納税貯蓄組合連合会会計研修会が開催されました。

講演に先立ち行われた、納税作品表彰では、受賞者一人ひとりに表彰状が授与され、各学校へ感謝状が贈られました。

続いて議題に移り、11月末までの納税貯蓄組合収納状況が事務局より説明されたのち、下北地域県民局県税部の諏訪主査を講師に招き、「個人県民税の現状と滞納処分について」と題して、めまぐるしく変わる



あいさつする皆野村納貯連会長

昨今の税政制度の内容を少しでも理解してもらうことがねらいで講演会が行われました。



講演する下北地域県民局県税部の諏訪主査

受賞者

〔納税作品〕

■青森県納税貯蓄組合連合会長表彰
作文の部

奨励賞 小山 香澄 (下小6年)

習字の部

銅賞 蛸島進之介 (蛇小4年)

■風間浦村納税貯蓄組合連合会長表彰
作文の部

奨励賞 工藤 竜馬 (下小2年)

奨励賞 坂 琉威 (下小2年)

奨励賞 小山 楓花 (下小5年)

奨励賞 小山 香澄 (下小6年)

奨励賞 佐賀 健志 (風中1年)

奨励賞 金橋 侑花 (風中3年)

奨励賞 木下 穂花 (風中3年)

習字の部

奨励賞 駒嶺 鍊 (蛇小1年)

奨励賞 山本 咲良 (蛇小2年)

奨励賞 亀谷 聖夏 (蛇小3年)

奨励賞 蛸島進之介 (蛇小4年)

奨励賞 駒嶺 茜 (蛇小5年)

奨励賞 柴田 莉奈 (易小6年)

〔感謝状〕

下風呂小学校、易国間小学校、

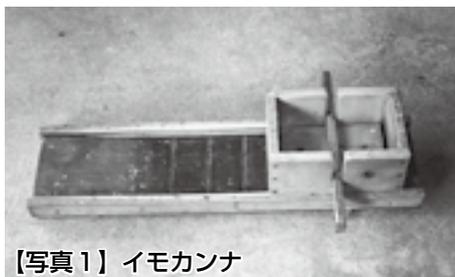
蛇浦小学校、風間浦中学校



納税作品展で受賞されたみなさん

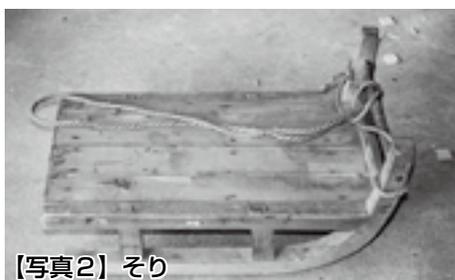
文化財寄贈

この度、山本正光さん（易国間）から昔のネジリカマ、カンジキ、イモカンナ等、28点を寄贈いただきました。寄贈いただいた物のうち数点をご紹介します。



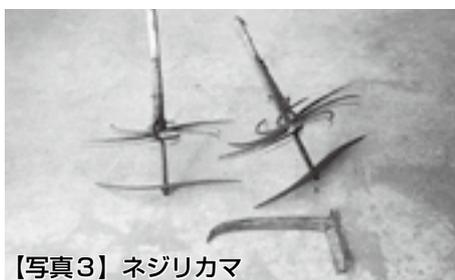
【写真1】イモカンナ

- 地方名 イモカンナ【写真1】
- 使用年代 大正～昭和
- 使用方法 ジャガイモをカンナにかけて削りおとし、イモの粉やデンプンを作る。



【写真2】そり

- 地方名 そり【写真2】
- 使用年代 明治～昭和
- 使用方法 家庭用運搬そり。先に手縄をつけ、荷物を乗せ、雪の上を引っ張る。子どもが乗って遊んだりもする。



【写真3】ネジリカマ

- 地方名 ネジリカマ（上）、カマ（下）【写真3】
- 使用年代 大正
- 使用方法
 - 〈ネジリカマ〉ワカメを採る漁具。ワカメを先の方のカマで刈り、金具にからみつけて採る。
 - 〈カマ〉ワカメを刈り取るカマ。

暮らしと電気安全

2月

2月は「省エネルギー月間」です。

国では、毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、省エネルギーの意識啓発をはかっております。

限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化を防止するため、私たち一人ひとりが、エネルギーを大切に使うよう心掛けましょう。



お知らせ ~information~

住民税申告のお知らせ

下記日程により住民税の申告を受付しますので、忘れずにおいで下さるようお願いします。

【2月】

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8 蛇浦地区 蛇浦公民館	9 蛇浦地区	10 蛇浦地区	11 休み	12 休み
13 休み	14 蛇浦地区	15 蛇浦地区	16 桑畑地区 桑畑公民館	17 下風呂地区 下風呂公民館	18 下風呂地区	19 休み
20 休み	21 下風呂地区	22 下風呂地区	23 下風呂地区	24 休み	25 休み	26 休み
27 休み	28 易国間地区 中央公民館					

【3月】

		火	水	木	金	土
		1 易国間地区 中央公民館	2 易国間地区	3 易国間地区	4 易国間地区	5 休み
6 休み	7 風間浦村全域 中央公民館	8	9	10	11	12 休み
13 休み	14 風間浦村全域	15	16	17	18	19

都合により各地区申告日に申告できない方が対象となります。

1. 受付時間 午前9時から午後4時まで

2. 用意するもの

- 印鑑・源泉徴収票・生命保険及び地震保険支払証明書・各種領収書・口座番号・障害者手帳（家族含む）
出納簿（収支決算のわかるもの）
 - 家屋の新築をされた方は、年末残高証明書・領収書又は契約書・住民票・家屋の登記事項証明書を用意して下さい。
 - 家屋の増改築の方は、年末残高証明書・領収書・増改築工事証明書・家屋の登記事項証明書を用意して下さい。
- 注1） 指定地区以外での申告の受付については、各地区別に申告書を整理しておりますので、ご慮ください。
- 注2） 還付申告をされる方は、源泉徴収票が必要となりますので必ず持参してください。

■不明な点等がありましたら、税務会計課課税徴収グループまでご連絡下さい。

電話 35-2111 内線(23~25)

飼育されている鳥のインフルエンザ対策について

昨年、10月に北海道稚内市大沼で回収されたカモの糞便から高病原性鳥インフルエンザのウイルスが分離されました。さらに11月には鳥根県安来市2万3千羽を飼養する養鶏場に野鳥の侵入が原因とされる高病原性鳥インフルエンザが発生しました。

皆さんが飼育している鳥をインフルエンザから守るため、野鳥と接触しないよう飼育舎周囲に金網を設置してください。また、既に金網などで覆っている場合は、破損している箇所がないかチェックし、修繕してください。

さらに、ネズミや野生動物などの対策も重要ですので、飼育舎に侵入できないような対策もお願いします。

なお、飼っている鳥が短期間に複数死亡し、原因が分からない場合は、むつ家畜保健衛生所に連絡してください。

お問い合わせ先

下北地域県民局地域農林水産部 むつ家畜保健衛生所 ☎0175-22-1254



国民年金、厚生年金の ご相談と手続き先

国民年金の第一号被保険者は市区町村で

自営業者などの国民年金の第一号被保険者の方の年金の相談と各種の届出、手続き先は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口となっています。

サラリーマンとその被扶養配偶者の方は

厚生年金の加入者の方（国民年金の第二号被保険者）とその被扶養配偶者の方（国民年金の第三号被保険者）の年金の手続きは、勤め先の事業主の方が行いますので、ご自身で行う必要はありません。

ねんきんダイヤル

一般的な国民年金、厚生年金の相談には、加入者、受給者の方ともに、「ねんきんダイヤル」（☎0570-05-1165）が便利です。一般の固定電話では、接続先にかかわらず、市内通話料金のみで利用できます。IP電話・PHSからのダイヤル先は「03-6700-1165」となります。

電話する前に、年金手帳や年金証書、振込通知書などを用意したり、相談したい事柄をメモしておくとう便利です。

ねんきんダイヤルの受付時間は、月～金曜日＝午前8時30分～午後5時15分（月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は午後7時まで）。第二土曜日＝午前9時30分～午後4時。※日曜日と第二を除く土曜日、祝日、年末年始はご利用いただけません。

なお、「ねんきん定期便」および「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせについては「ねんきん定期便専用ダイヤル」（☎0570-058-555（IP電話・PHSからは03-6700-1144））に電話してください。

年金事務所と街角の年金相談センター

面談による国民年金、厚生年金の相談をご希望の方は、加入者、受給者の方ともに、年金事務所（全国312カ所）または街角の年金相談センター（全国51カ所）をご利用ください。両方とも、受付時間はねんきんダイヤルと同じです。

なお、年金事務所では、面談のほか、電話による相談も受け付けています。

その他

年金の相談・手続きにお出かけになるときには、年金手帳または年金証書、また念のために国民健康保険の被保険者証などの公的機関が発行した身分を確認できるものと印鑑をご持参ください。お出かけの際は、予め、その旨を電話で相談しておくとう便利です（街角の年金相談センターについては年金事務所にご相談してください）。とくに代理人の方はご注意ください。

※日本年金機構のホームページ<http://www.nenkin.go.jp>（相談窓口の混雑予想も掲載されています）

＝地上デジタル放送受信機器購入助成金制度のお知らせ＝

地上アナログ放送（従来のテレビ放送）は、平成23年7月24日で受信できなくなり（完全停波）、地上デジタル放送に完全移行します。地上デジタル放送を視聴するには、デジタル放送対応のテレビに買い替えるか、今まで使用しているテレビに地上デジタル放送対応のチューナーを取り付ける必要があります。

風間浦村では、平成21年4月10日以降に地上デジタル放送対応機器を購入された世帯に対して補助金を交付しております。不明な点については、下記までお問い合わせください。

■対象機器：地上デジタル放送対応テレビ等、地上デジタル放送を視聴するために必要最低限度の機器
※1世帯（戸）1台のみを対象とします。

■助成金額：1世帯（戸）1回限りの申請とし、1万円を限度とします。ただし、1万円を超えない場合は実額です。

■交付申請：助成金を受けようとする世帯は、対象機器を購入した後、速やかに「交付申請書兼請求書」を記入の上、購入対象機器名と購入金額が明記された書類（領収書等）及び購入対象機器名および購入者名、販売店名が明記された書類（保証書等）を添付して申請してください。

※申請用紙は役場総務課にあります。また、添付された書類は複写してお返しします。

■申請期限：平成23年3月31日まで

■交付方法：請求書に記載された口座に振り込みします。

■問合せ先：役場総務課企画財政グループ（☎35-2111）

多重債務 無料相談窓口のご案内

無料 秘密厳守

多重債務とは

「複数の金融機関から自分の返済能力を超えた借金をしてしまうこと」です。

消費者金融（ローン）やクレジットカードの無計画な利用により借金が雪だるま式に増えてしまい「多重債務」状態に陥るケースが増えており、夜逃げや自殺など深刻な状況に追い込まれる人もいます。

== 多重債務に陥らないために ==

①お金を借りる前に

⇒やりたいことや、欲しいものはあるけれど…

「買いたいものは、今どうしても必要なの？」お金を貯めてからにしませんか？

- ・返済可能な範囲で、買い物をしたりお金を借りよう。
- ・家計簿などをつけて、収入と支出を把握しよう。

②お金を借りる時に注意すること

⇒「必要な時に、必要な額だけ、返済計画をたてて」借りるのが基本です。

消費者金融の「契約」は、「お金を借りる権利」と同時に「返済する義務」も生まれます。

③お金を借りた後は

⇒借金を返すための新たな借金はしない

⇒常に「収支バランス」をチェックしましょう

④多重債務に陥ったら

⇒債務整理の4つの方法を検討しよう

- ・任意整理
- ・特定調停
- ・個人再生
- ・自己破産

■■契約時のチェックポイント■■

- ・契約書の内容で分からないところは納得いくまで聞こう
- ・無理のない返済計画を立てよう
- ・契約書（写）は必ず保管しよう

■■借りた後のチェックポイント■■

- ・返済期限に遅れない
- ・領収書、利用明細書を保管する

■■債務整理のチェックポイント■■

- ・返済が苦しくなったら一人で悩まず早めに相談しよう

■お問い合わせ先

東北財務局 青森財務事務所 理財課 ☎017-774-6488

青森市新町2丁目4-25 青森合同庁舎3階

平日（土・日・祝祭日、年末年始除く）午前8時30分～午後5時15分

「下北検定」を実施します

下北の歴史・自然・文化などに関する「下北検定」を実施します。

下北のことをどれだけ知っているか、あなたの「下北人度」を試してみませんか？

- ◇いつ 平成23年2月26日（土）
午前11時～11時40分
※午前10時30分から受け付けします。
- ◇どこで 下北文化会館2階「視聴覚教室」
及び「大集会室」
- ◇どんな 「しもきた～豊かさを求めて～」（まさかりプラザ内「むつ市観光協会」で販売中）、「ぐるりんしもきた（青森県下北半島旅ガイド）」（各市町村役場、観光施設等に配置）から下北の歴史、自然、文化、産業、人物などを題材にして50問を出題します。
- ◇定員 100名（先着順）
- ◇参加費 無料
- ◇申込方法 電話またはFAX（指名、住所、電話番号を明記）でお申し込みください。

■申込・問合せ先

下北地域県民局地域支援室 花田

TEL / 22-1195 FAX / 22-1176

「相続登記はお済みですか月間」 無料相談の実施

日本司法書士会連合会と各都道府県の司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記に関する無料相談会を実施しております。今回は、下記のとおり実施しますが、スムーズに対応するため、事前に予約されることをお勧めします。

- ◇相談内容 相続登記
- ◇相談期間 平成23年2月1日～2月28日までの1ヶ月間
（ただし、土・日・祝日は除く）
- ◇相談場所 青森県内の各司法書士事務所
- ◇費用 無料

■問合せ

青森県司法書士会 ☎017-776-8398

フェリー函館～大間航路運休のお知らせ

津軽海峡フェリー函館～大間航路におきまして、就航船舶の法定検査のため、一定期間ダイヤが運休となります。

■運航スケジュール【平成23年3月の函館～大間航路】

○…運航 ×…運休

	日付	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
函館発	9:30	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
	17:00	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
大間発	7:10	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
	14:20	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○

津軽海峡フェリー 20%オフ「下北半島割」実施中！

津軽海峡フェリーでは「下北半島割」と題して、大間～函館航路及び青森～函館航路が平成23年3月31日まで20パーセントオフになるキャンペーンを開催中です。

■内 容 対象航路において、乗用車及び旅客とも20パーセントオフになります。(ただし、他の割引との併用は不可) 必ず事前に予約と入金(指定の郵便振替用紙あり)が必要です。

■問合せ 津軽海峡フェリー(株)大間支店 ☎37-3111



むつ科学技術館だより

【コミュニケーションシアターのご案内】

コミュニケーションシアターでは、3月までは以下のソフトを上映致します。

当館にお越しの際は、ぜひコミュニケーションシアターへも足を運んでみてください。

《上映ソフト》

○平日

Access「ネコから学ぶ/運動とバランス」(約30分)

○土曜・日曜・祝日

世界絵本箱シリーズ

「ごさげんなライオン(他3本)」(約35分)

《上映時間》

①10:00 ②12:00 ③15:00

※上映ソフトは変更になる場合もございます。

【つくってたいけん工作教室のご案内】

当館では、毎週土曜日と日曜日、祝日にお子様を対象にした、つくってたいけん工作教室を開催しています。

現在は『磁石変身ボックスをつくらう!』を開催しています。

予約や参加費は必要ありません。ぜひ工作教室にも参加してみてくださいね!



■問合せ むつ科学技術館

Tel 25-2091 Fax 25-2092

《URL》<http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm>

よろしくお願ひいたします。

自動車の名義変更・廃車手続き及び車検はお早めに!

【車検は1ヶ月前から受けられます。】

例年3月は、名義変更(移転登録)・廃車(末梢登録)・住所変更等(変更登録等)の手続きで、運輸支局及び事務所の窓口は大変混雑します。特に3月中旬頃からは待ち時間が長くなり申請者の皆さんに大変ご不便をおかけしております。名義変更や廃車等の手続きは、できるだけ3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。

また、3月は車検(継続検査)も大変混雑します。車検は1ヶ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めに受検していただくようお願いいたします。

■問合わせ

●東北運輸局青森運輸支局

テレホンサービス(情報案内) 050-5540-2008

●同局 八戸自動車検査登録事務所

テレホンサービス(情報案内) 050-5540-2009

●登録窓口受付時間

平日 8:45~12:00、13:00~16:00

(土・日・祝日は閉庁日です)

●支局ホームページ

<http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.htm>

●検査法人ホームページ <http://www.navi.go.jp>

●自動車検査予約ヘルプデスク 0570-030-330

社 協 だ よ り

Vol.211

～生活福祉資金貸付金制度についてのお知らせ～

当協議会では、青森県社会福祉協議会が行う標記貸付金制度の相談受付や申込み手続き、償還指導等の業務を行っております。貸付内容は以下のとおりですが、内容によって貸付限度額等が異なる場合がありますので、詳しくは担当者までお問い合わせ下さい。

資 金 種 類	貸付限度額	据置期間	償還期間 (以内)
総合支援資金	失業などにより、日常生活全般に困難を抱えており、生活の立て直しのために継続的な相談支援と生活費等の資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込まれる世帯に貸付		
生活支援費	月20万円	6月	20年
住宅入居費	40万円	6月	20年
一時生活再建費	60万円	6月	20年
福祉資金	低所得世帯、障害者世帯又は高齢者世帯に次の経費を貸付		
生業費	460万円	最終貸付 日から 6月	20年
技能習得費	580万円		8年
住宅改修費	250万円		7年
福祉用具費	170万円		8年
自動車購入費	250万円		8年
保険料追納費	513.6万円		10年
療養費	230万円		5年
介護費	230万円		5年
災害支援費	150万円		7年
その他	50万円		3年
緊急小口資金	10万円	2月	8月
教育支援資金	低所得世帯に対し、修学資金を貸付		
教育支援費	大学で月6.5万円	卒業後 6月	高校8年 短大10年 大学15年
就学支度費	50万円		
不動産担保型生活資金	一定の居住用不動産を有し、将来にわたりその住居に住み続けることを希望する高齢者世帯に不動産を担保に生活費を貸付		
不動産担保型	土地評価額の 7割	契約終了 後3月	死亡時等
要保護世帯 向			

- ◎申込みには、各地区担当民生委員の意見書を要します。
- ◎原則として連帯保証人1名を要しますが、やむを得ず確保出来ない場合でも貸付を認めます。
貸付利息は、保証人を確保した場合は無利子、無い場合は年1.5%（修学支援・緊急小口資金は無利子）
ただし、最終償還期限を過ぎると、年10.75%の延滞利子がかかります。
- ◎他制度の利用が可能な方は他制度を優先します。（特に修学資金関係は以下のような制度があります。）
・風間浦村奨学資金（申込先：風間浦村教育委員会）・母子寡婦福祉資金（申込先：村及び福祉事務所）
・財）青森県育英奨学会（申込先：高校、奨学会）・日本学生支援機構奨学会（申込先：大学、奨学会）
- ◎本資金のほか、村社協独自の「たすけあい貸付金」（貸付上限10万円）も取り扱っております。

◆問合せ先：「げんきかん」風間浦村社会福祉協議会 電話32-6837・35-2243（担当：川島）

健康 だ よ り

糖尿病に気をつけよう！！

最近では糖尿病も広く知れ渡るようになり、さまざまな疾患を引き起こす可能性が高いため、生活習慣病の中でも特に注意したい病気となりました。しかし、糖尿病になぜなってしまうのか、どういった病気を引き起こすのか、注意すべきことをきちんと理解しているでしょうか？

平成19年の国民健康・栄養調査によると糖尿病が強く疑われる人・糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると2210万人にのぼり、さらにその内の約4割（約880万人ほど）が治療を受けたことがないとされています。

この機会に糖尿病の理解を深め、自身の生活習慣を見直してみましよう！！

○糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の調節を行っているインスリンが何らかの形で働かなくなり、常に血糖が高い状態です。この状態では、血管に大きな負担をかけてしまうため、心筋梗塞などの病気を引き起こしやすくなります。

また、合併症として腎機能の障害や、目の病気、神経に障害を起こしてしまうこともあります。

原因はインスリンを分泌するすい臓が働かなくなったり、生活習慣の乱れとも言われています。

糖尿病にかかりやすい人

太っている、食事を食べ過ぎる、お菓子を必ず食べる、お酒をたくさん飲む、運動不足、ストレスがたまっているなど…



○予防するためには

- **肥満を解消する！** : 体脂肪が増えるとインスリンの効きが悪くなります。
- **規則正しい時間に食べる！** : 血糖値をできるだけ同じぐらいにするために間隔を空けすぎないようにしましょう。
- **食事をバランスよく食べる！** : 主食、主菜、副菜をバランスよく食べ、血糖値を上げすぎないようにしましょう。
- **お酒を控えめにする！** : アルコールにより血糖値が乱れやすいのでほどほどに。
- **運動習慣をつける！** : 定期的な運動はインスリンの働きをよくします。

ちなみに、特定健診における空腹時の血糖の目安は **100mg/dl未満、HbA1cは5.2%未満** とされています。

健診等を定期的に受診し、自身の血糖の状態を見れるようにしておきましょう。

平成22年12月に実施いたしました3歳児健康診査（歯科検診）においてむし歯が0本だったお子さんをご紹介します。

ピカピカ ダイアモンド賞



蛇浦
かめや 亀谷 さつき 桜月さん（保護者：孝信）

みんなの前で所長先生から賞状を頂きました

むし歯にならないように毎日、ハミガキしています。
これからもハミガキがんばります。



お家の方からのコメント
毎日、夜におばあちゃんが仕上げみがきしています。

☆食べたり飲んだりした後はハミガキをしましょう。また、寝る前には必ず家族の方に仕上げみがきをしてもらいお口の中の様子とみがき残しがないかチェックしてもらいましょう！

風間浦村役場 村民生活課 保健・衛生グループ

戸籍の窓

(12月届出分)

●お悔やみ申し上げます

- 飯田 京二郎さん (79歳) 易国間
- 小幡 キミ子さん (94歳) 易国間
- 坪田 金治さん (90歳) 易国間
- 家政 政次郎さん (82歳) 下風呂

私たちの村の人口

(12月末現在)

男	1,235人	(先月比-3人)
女	1,222人	(" +1人)
計	2,457人	(" -2人)
世帯数	1,041世帯	(" ±0世帯)