

# 名誉町民の称号贈呈式・祝賀会を開催

公民館「恵み野ホール」で10日午後6時から、藤井辰夫前町長に名誉町民称号を贈る贈呈式並びに祝賀会が行なわれ、出席者から多くの祝福を受けました。

藤井氏は、和寒町農業協同組合代表理事組合長を努め平成2年に和寒町長に初当選、以来4期16年間「対話と協調」を理念とし、「町民総意と英知を結集したまちづくり」を掲げご尽力され、今年1月に勇退されました。

在任中は、南宗谷線米穀類乾燥調整貯蔵施設の建設、総合運動公園のオープン、図書館・塩狩峠記念館・一般廃棄物処分場の整備をはじめ住民の福祉と生活の充実のために町政全般にわたり奮闘されました。また、剣淵町との合併協議では会長を努められました。

贈呈式では、伊藤町長から藤井氏のこれまでの功績に対する敬意と感謝の式辞につづき名誉町民称号が贈られ、堂前議長から祝辞をいただき、最後に藤井氏から「称号の授与は、多くの町民に支えられたおかげで、これからは一町民として皆さんと楽しいまちづくりに努めていきたい。」の謝辞が述べられ、会場から温かい拍手が贈られました。式典終了後、祝賀会を開催し、参会者で藤井氏の功績を讃えました。



## 防災行政無線購入補助のお知らせ



町では防災行政無線を受信するための線を受信機を購入(約三万八千円)した場合、役場に申請をしていただくことと一百万円の補助を受けることができます。

### 防災無線一口メモ

ご家庭のラジオをF M 68.28MHzにあわせると防災無線を聴くことが出来ます。しかし、通常のラジオは70MHz位までしかチャンネルがないので……。聴けたとしてもノイズがひどいかも……。機会があれば試してみてください。

ただし、補助は一回となります。詳しくは役場広報統計係にお問い合わせください。また、補助は平成二十一年三月までとなっており、役場二階総務課広報統計係

- 【必要書類】
  - ・購入したときの領収書
  - ・補助金の入金先(口座番号)
  - ・印鑑(シャチハタ以外)
- 【お問い合わせ】
  - 総務課広報統計係



## 町職員人事異動

九月一日付人事異動 (敬称略)

- 保育士 佐々木 明美
- 保健福祉課保育所保育士 (前職 保健福祉課 児童館児童厚生員)

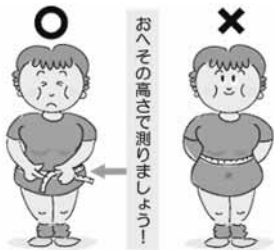
## 健康メモ

～食生活を見直そう！～

健康を維持するためには、食生活が重要とわかっていても、忙しい毎日の中では、ついつい外食やコンビニ食に頼ってしまったり、同じ物や好きな物ばかりを食べしてしまうことが多くなります。これでは、体に必要な栄養をバランス良くとることが出来ません。生活習慣病予防のために、食生活を見直しましょう。

### 【太りすぎはなぜ危険】

肥満は動く量よりも食べる量が多くなること、食べすぎが原因です。肥満により、内臓に脂肪がたまってしまったり、高脂血症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病が起りやすくなります。内臓脂肪の判断基準は、おなかの周りが男性で八十五cm以上、女性は九十cm以上です。



体重を少し落とすだけでも内臓脂肪を減らすことができます。自分のお腹まわりをチェックしてみましょう。

### 【三つの器をそろえよう！】

食事の基本はバランス食です。しかし、バランス食を続けていくことは大変と思っられている方が多いです。バランス食は決して難しい食事ではありません。

毎回の食事に主食・主菜・副菜の三つの器を用意することで、不足しがちな栄養素や食べ過ぎている食品もバランスよくとることが出来ます。今日から実行してみよう。

**主菜**  
肉・魚・卵・を  
大豆製品をお  
使ったお

**主食**  
ごはん・ば  
ん・めん  
など

**副菜**  
野菜・海藻・きのこを使った  
おかず



### 【間食はなぜ太る】

食べておいしいお菓子には、砂糖や油がたっぷり入っています。実際の砂糖・油の量が目で見えないため、少量でも高カロリーであり、肥満の原因になります。また、飲み物の取り方も大切です。コーヒのブラックはカロリーゼロですが、缶コーヒやジュースには糖分が多く含まれているものがあるため、一日に何本も飲んでしまうと、気づかないうちに砂糖をたくさんとってしまつてしまいます。

一人一人の生活習慣が違うように、食生活の改善の仕方も異なります。食事内容や間食の見直し方など、何か気になる点がありましたら、保健師・栄養士にご相談下さい。(電話三一一〇〇〇番)

栄養士 鷲見麻由美