



ちびっこギャラリー gallery for a kids artist

しらかは保育園の
ゆめ組のみんな(2歳児クラス)。
雪だるまと鬼をハサミで切って
色を塗って貼り付けました。
ボールが上から転がる
ココロスロープがついています。

■健診(乳幼児)

●乳児・1歳児健診

対象：4か月・7か月・10か月・1歳児
場所：保健福祉センター
日時：16日(木) 受付時間は個別に案内

●歯科健診・フッ素塗布

対象：1歳6か月児から小学6年生まで
場所：保健福祉センター
日時：8日(水) 13時30分～15時30分

●股関節脱臼検査

対象：満3か月児 場所：町立診療所
日時：対象者に別途ご案内します

■予防接種(乳幼児)

●BCG(結核の予防)

対象：満3か月～6か月未満
場所：町立診療所
日時：対象者に別途ご案内します

●風疹(三日ばしかの予防)

対象：満1歳～7歳6か月未満
場所：町内各医院
日時：7日(火)～10日(金)

●麻疹(はしかの予防)

対象：満1歳～7歳6か月未満
場所：町内各医院
日時：20日(月)～24日(金) 多田病院は21日(火)より

●三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳の予防)

対象：満3か月～7歳6か月未満
場所：町内各医院
日時：14日(火)～17日(金)

※上浦幌地区の方は、本別国保病院小児科でも予防接種が受けられます。3月は風疹・三種混合です。

日時：2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木) 9時～11時、13時～14時

■サロン

●赤ちゃんサロン

対象：お母さんと赤ちゃん
(満3か月頃から)
場所：保健福祉センター
日時：7日(火)・13日(月)・20日(月)・28日(火)
10時30分～11時30分

●あそびの広場(事前申込が必要です)

場所：<れよん広場(保健福祉センター)>
日時：1日(水)・15日(水)
9時30分～10時30分
TEL 576-5533

保健だより

保健福祉課保健予防係 TEL 576 - 5111

ビタミンは体の機能を正常に維持するために必要な物質です。いづれも必要量はわずかですが、体内では作られないので食べ物から摂取しないとそれぞれのビタミンに特有の欠乏症状を引き起こします。

多くのビタミンは、食物から摂取した糖質・たんばく質・脂質が体内でエネルギーに変わる時や、筋肉や皮膚・血管・骨など体の構成成分に変わる時の手助けをします。ビタミンには、水に溶けにくく、油脂に溶けやすい脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)と水に溶けやすく、油脂には溶けにくい水溶性ビタミン(ビタミンB群・C・葉酸など)の2つに分けられます。

脂溶性ビタミンは肝臓に蓄積されるため、とり過ぎると頭痛や吐き気などの過剰症を起こすものがあります。レバーの食べ過ぎやサプリメント(食事を補う栄養補助食品)などで大量にとる場合は注意が必要です。脂溶性ビタミンを多く含む野菜(緑黄色野菜・きのこなど)は油と一緒に調理すると、小腸での吸収率が高まります。

野菜を食べてビタミンを摂りましょう!

水溶性ビタミンは、過剰にとっても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎食食べ物から一定量をとる必要があります。水に溶けやすい性質があるので、ゆでるとゆで汁の中にビタミンが溶け出てしまいます。生やスープなどゆで汁ごと食べられる料理か電子レンジで野菜を加熱するとビタミンの損失が少なくて済みます。調理法を工夫して効率良くビタミンを吸収しましょう。

現在、多くの種類のサプリメントがありますが、サプリメントに含まれる栄養素は、本来毎日の食事からとるべきもので、決して食事の代わりにはなりません。あくまで、食事で不足した栄養素を補う手段として考えましょう。サプリメントは特定の栄養素しか摂取できませんが、野菜はミネラルや繊維も一緒にとることができ、噛むという動作も必要とします。野菜からビタミンをとるように心がけましょう。



高橋麻里管理栄養師

町長室から

平成18年度予算

18年度予算編成が終わり、3月定例会議会で予算委員会の審議を受けることになりました。財政健全化を指す浦幌町にとって正念場となる予算編成でした。

15年9月13日の勝毎の見出しが浦幌町財政推計について、「2年後基金ゼロ」・05年度予算を組めない状況。また「赤字再建団体転落の危険性も」と報道されたことを思うと、17年度は「財政健全化元年」と位置付け、18年度予算は健全化2年目にふさわしい将来を見通せる予算になっていると思います。

4月4日は133人となり18年度は133人となり10年間で50人以上が退職します。適正定員管理は今後の重要課題となります。公債費（借入金返済）は本年がピークで13億9千万円返済しますが、3年後には10億円を切る推計です。基金については14年度末が約5億円程度、16年度末が約4億円強、18年度末も同額の約4億4千万円を見込んでいます。

町では今後、行政評価に取り組みます。行政評価とは、行政が行う事務事業を「町民にとっての効果は何か」「当初期待したとおりの成果はあがっているか」という視点から客観的に評価・検証を行い、行政運営の効率化を図るものです。今後も徹底した経費の見直しを図り、最小の経費で最大の効果をあげられるように努めます。ただ、何でも削減するのではなく、未来に希望が持てる地域力を生かした心の通うまちづくりの方策をみなさんと考えていきます。

浦幌町長 八木 忠宏

■ Pick up BOOK

- おやすみ、こわい夢を見ないように (角田光代著)
憎悪は愛の裏返してこと？ それとももっと気まぐれなもの？新婚夫婦、高校生カップル、同棲中の恋人たち。あなたの気持ちをざわざわとさせる衝撃的な7つのドラマ。



- と おもったら… (イェラ・マリ著)
- アカシア (辻仁成著)
- スッキリ！ (上大岡トメ著)
- リリーへの手紙 (アラン・マクアレン著)

■ お話し会 毎月第2土曜日

- 読み聞かせボランティア 「ぐりとぐらの会」 3月11日(土)

■ 映画会 13時30分～

- 金の鍵～プラチーノの冒険 3月4日(土)
- つぐみ 3月5日(日)
- ファンタジア2000 3月18日(土)
- 秘密 3月19日(日)
- ドラえもん～のび太の創世日記 3月25日(土)

■ 巡回読書相談

3月7日(火) 吉野・厚内公民館
3月14日(火) 上浦幌公民館
※図書館では、本のリクエストをお待ちしています。

Book

図書館だより



経堂美奈司書

- TEL 576-5833
- FAX 576-5834
- ホームページアドレス <http://www.library.ne.jp/raporo21/>
- メールアドレス raporo21@urahoro.jp

うらほろ野鳥図鑑

No. 99 キクイタダキ (ウグイス科)

L10 留鳥
背側は淡黄緑、腹側は汚白色。頭頂には両側を黒線にはさまれた、まるで菊の花びらのような黄色の羽毛がある。

●フィールドノート 福山
小さいから目につかない。動き回るから捉えられない。菊の冠をいただく君は、はるか遠い存在。あー首が痛い。

by トリおばさん

