

地域ぐるみで健康づくり 第19回

とかの女子会のウォーキングをご紹介します♪

今回紹介するのは、とかの女子会のウォーキングです。とかの女子会では「自分たちの住むまちの歴史を知りたい！学びたい！」という思いから健康づくりを兼ねて年に数回ウォーキングをしています。

今回の目的地である白水の滝までの案内人は、斗賀野地区の歴史や文化をよく知る眞邊博彦さん。あおぞら公園を出発し、行く道々で歴史を紹介してもらいながら歩きました。白水の滝まで険しい道もあり大変でしたが、普段住んでいる自分のまちを知る喜びの方が皆さん勝っている様子でした。



白水の滝：虚空蔵山の中腹にある落差8mの美瀑。大蛇伝説の言い伝えが残る。



指さす先には、草木がたくさん生えていますが、昔はここ一体田んぼだったそうです。その痕跡が残っています。

☆とかの女子会☆
斗賀野地区の女性を中心に「地域のみんなが元気になったらいいねえ」という思いで様々なイベントを企画しているグループです(カレー、たなばた祭り、とかのバザールなど)。各々のイベントは、はちきんパワー満載で参加する皆に元気をくれます☆

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

児童手当申請手続きのお知らせ

児童手当は、原則申請した月の翌月分からの支給になります。

お子さんが生まれたとき、町外から転入した場合は、15日以内に申請するようにしてください。

また、公務員の方の児童手当は、勤務先から支給されますので、勤務先に問い合わせ、速やかに手続きをしてください。(公務員でも独立行政法人、地方独立行政法人、国立大学法人等の職員は、健康福祉課での手続きとなります。職場で手続きの有無について確認をお願いします)

佐川町で手当を受けている方が公務員になったとき

勤務先から児童手当が支給されることになりますので、健康福祉課へ「受給事由消滅届」を提出してください。勤務先への申請も忘れず行ってください。申請が遅れた場合、さかのぼって手当を受けることはできませんのでご注意ください。

必要な書類

- ・申請者の健康保険被保険者証の写し
- ・両親の個人番号(マイナンバー)の分かるもの
- ・申請者名義の振込口座
(口座番号が分かる通帳やキャッシュカード)

公務員を退職したとき

健康福祉課での手続きが必要になります。退職した日から15日以内の申請が必要です。申請が遅れた場合、さかのぼって手当を受けることはできませんのでご注意ください。

- ・認印
- ・その他、必要に応じて書類を提出していただきます(児童と別居している場合など)

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

今月のテーマ：

お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎ要注意の季節です!!



～今年は“家のみ”や“家で外食気分”の方が多いと思います～
だらだら飲み、だらだら食べるに注意し上手に飲んだり食べたりしましょう



意識してみましょう

いつ・何を・どのように・どれだけ・誰と食べるのか
寝る2時間前には食事を終えるようにしましょう。



おつまみ選びのポイントは？

低カロリー・高タンパクの物を！



特に飲酒の前のおすすめ



乳製品(牛乳やチーズ等)は胃の粘膜を保護する作用があるので、飲酒の前に摂るとアルコールの吸収速度を遅くします。



<おすすめ>

肝臓に中性脂肪がたまらないようにする働きのあるビタミンB2・B6を多く含む枝豆・空豆・マグロ・レバー・チーズなど。



枝豆



刺身



納豆



豆腐



チーズ



サラダ

<控えよう>

アルコールと脂肪と一緒に摂ると中性脂肪が体内に吸収しやすくなります。どうしても食べたい時は飲み始めに食べましょう！



揚げ物

主な外食・デザート栄養価(一食分または一切れ)

料理名	エネルギー量(kcal)	料理名	エネルギー量(kcal)	料理名	エネルギー量(kcal)
おにぎり(1個分)	170	天丼	555	酢豚	644
ご飯(普通茶碗1杯)	252	うな重	633	鶏肉唐揚げ	298
エビピラフ	475	カツ丼	865	餃子	345
にぎり寿司	501	カレーライス	761	角餅・丸餅 50g	118
太巻きすし 1個	67	ハンバーガー	503	ショートケーキ 1切	205
サバの姿すし 1個	172	ラーメン	426	シュークリーム 1切	137
親子丼	511	天ぷらうどん	638	ようかん 1切	148

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716