

各特別会計予算の執行状況

(単位：千円、%)

町債の現在高

(単位：千円)

	町債
一般会計	7,129,826
簡易水道	305,151
集落排水	1,013,606
合計	8,448,583

幽泉閣事業会計は、平成22年度で償還が終了しました。



会計名	予算額	収入済額	支出済額	収入率	支出率
奨学資金	3,243	1,618	1,381	49.9	42.6
公平委員会	980	1,103	174	112.6	17.8
地域振興	45,105	26,299	23,045	58.3	51.1
国民健康保険	245,881	139,028	101,993	56.5	41.5
後期高齢者	61,375	22,643	18,353	36.9	29.9
介護保険	58,647	40,005	26,217	68.2	44.7
簡易水道	215,795	64,916	50,001	30.1	23.2
集落排水	224,737	95,213	78,053	42.4	34.7
幽泉閣	270,308	105,959	98,535	39.2	36.5
特産品開発	18,555	10,323	8,980	55.6	48.4
雪秩父	125,051	44,488	43,618	35.6	34.9
合計	1,269,677	551,595	450,350	43.4	35.5

商工業永年勤続優良従業員表彰

町内2人の方々に

町内に勤務し、事業所の発展と、後輩の指導に努めてこられた従業員を表彰する平成23年度商工業永年勤続優良従業員表彰式が11月21日、役場会議室で執り行われました。事業主や商工業関係者が同席して祝福する中、宮谷内町長から表彰状と記念品が贈られました。表彰された方々は次のとおりです。



(株)長澤建設 豊岡 利雄さん
 (株)熊谷本店 福岡 弘二さん
 当日、豊岡さんが欠席されたため、代理の方が、受領されました。



心身ともに健康な

高齢者の方々を表彰

人生80年時代を迎え、心身ともに健康な高齢者の皆さんを祝福する平成23年度蘭越町健康長生き高齢者表彰式が11月22日、保健福祉センターで行われました。

各地区からの推薦を受け、10月6日に開催された表彰審議会により5人の方が受賞されました。

字湯里 笠松 益男さん(90歳)
 字初田 中山 利夫さん(88歳)
 名駒町 鹿内トシエさん(88歳)
 字三和 親谷 スミさん(87歳)
 蘭越町 齋藤ツヤ子さん(87歳)



前列左から齋藤さん、笠松さん、宮谷内町長、鹿内さん、親谷さん

こんにちは！ 管理栄養士です



黒萩管理栄養士

これからの季節
健康管理に
気をつけましょう

年末年始は体調を崩しやすい要注意な時期です！

年末が近づくと、ぐっと寒い季節となってきました。もうすぐクリスマスや忘年会、お正月など、楽しいイベントが沢山待っていますね。美味しい料理やお酒が味わえる年末年始はとても楽しみですが、実は体調を崩しやすい要注意な時期だといえます。

いつも以上に規則正しい生活を意識し、正月太りや体調を崩さぬよう気をつけましょう！

正月太り＆体調を崩す

危険度チェック！

「お正月だから」という言葉につられ、普段よりも食べ過ぎてしまうことが多い

寝正月で活動量が減ってしまいがちだ
夜遅くまで起きて、食べたり飲んだりする日が続く
生活リズムが崩れることにより欠食することがある

訪問先などで飲食を勧められると、断れずに無理して食べたり飲んだりしてしまう

年末年始、食卓には常に

何かしら食べ物がのっている

年末年始は、買い物に行かなくてもいいようになり多めの食材を買い込んでいる

3つ以上当てはまる方は、正月太り＆体調を崩す危険度が高めです！！

体重の増加に影響しているのは、食事内容や量だけではありません！

欠食

忙しいときにやっと思

いがちな「欠食」、皆さんも経験ありませんか。1日3食から2食、1食にすることで食事の量が減り、痩せるのではないかと考えたり飲んだりする日が続く

それは違います。残念ながらそれは違います。1日の摂取エネルギーが同じでも、3食きちんと摂っていれば、1食当たりのエネルギー量が少なくなり、インスリンの分泌量が減少して、脂肪合成が少なくなります（つまり体内の脂肪蓄積が少なくなるということ）

積が少なくなるということ

です。しかし、食事が1食や2食であれば、1日の中で空腹時間が長くなるため、その分、体が空腹状態と認識し脂肪を取り込もうとするため、体重の増加につながってしまいます。年末年始は行事等で生活リズムが崩れてしまいがちですが、「欠食」しないよう1日3食の規則正しい食生活を心掛けましょう。

早食い

家族や友人との食事中、

「もう食べ終わったの？」などと言われたことはありませんか。「早食いは太りやすい」とよく耳にしますが、これは本当です。ある調査では、全ての年齢層において食事の時間が短い人ほど、肥満指数を表すBMIが高いという結果がでています。早食いが太りやすいのは、早く食べる（＝よく噛まない）ことで満腹中枢が刺激されるのが遅くな

り、その分、沢山食べてしまったためです。一般的に早食いで、且つ満腹まで食べる人は、そうでない人に比べて肥満となる確率が3倍にまで高くなるといわれています。早食い防止対策の一つは、「よく噛むこと」です。一口に30回噛むことを目標にしましょう。また早食いは生活習慣なので、一人ではなく、家族で団らんしながらゆとりのある食事時間をもてるようにするとよいかもしれません。

年末年始は親戚同士の集まりなど、家族皆が揃う機会も多いと思います。この機会に食事内容や量だけではなく、「食べ方」についても今一度皆さんで見直してみたいかががではないでしょうか。

