

## ゴミ不法投棄の防止について

- ・不法投棄は犯罪です。
- ・現在、町内の不法投棄箇所を重点警戒中です。

## ゴミ不法焼却の防止について

- ・近隣町村でスプレー缶の爆発、負傷事故がありました。
- ・スプレー缶は使い切り、室内での穴開けはやめましょう。

## 交通事故防止について

- ・特に、「新一年生」には優しい運転をお願いします。
- ・子どもや高齢者の自転車にも、どうか優しい運転を。

## アポ電、特殊詐欺被害の防止について

- ・『民事訴訟最終通告書』などと題したハガキは詐欺です。
- ・詐欺などの対策電話（2万円前後）が町内などの電気店にあります。



## 朝食をきちんと食べていますか？

妹背牛町民を対象とした朝食に関するアンケート調査では、朝食をほとんど食べない人の割合は、全体では10・8%でしたが、40～50歳代男性（16・3%）と20～30歳代女性（15・2%）の割合が他の年代に比べて高くなっていました。

私たちの体には、朝になったら目覚め、夜になったら就寝して体を休めるという「体内時計」が備わっています。体内時計は1日24時間より若干長く、地球の自転周期とズレがあります。地球が、「朝日を浴びること」と「朝食を食べること」でリセットされます。

朝食を食べることで、1日を元気にスタートでき、体のリズムを整えることができます。また、毎日きちんと食べ続けることで、さまざまな効果・役割を発揮します。

## 朝ごはんがもたらす健康効果

- ① 脳にエネルギーを補給する  
脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝起きの時点で不足しています。朝食でブドウ糖を補給しないと、頭がボーッとしたりまな午前中を過ごすことになりま
- ② 体温を上げ、基礎代謝を向上させる  
朝食をとると、睡眠時に下がった体温が上昇します。また、代謝が向上し太りにくい体になります。
- ③ 生活習慣病を予防する  
朝食を抜くと、空腹によるストレスで血圧が上昇したり、昼食、夕食を食べすぎてしまい、かえって肥満のリスクが高まり

いんふおめいしよん

## 情報蔵

information

ます。

- ④ 腸を刺激し、排便を促す  
朝食を食べることによって、腸のぜん動運動が活発になり、排便が促されます。
- ⑤ 自律神経やホルモンの働きを整える  
朝食を抜くと自律神経やホルモンの働きが乱れ、情緒が不安定になったり、不眠やうつなどを招くおそれがあります。

忙しい朝には、調理の仕方  
で工夫をしましょう

ただお腹を満たすだけが朝食の役割ではありません。トーストだけ、栄養補助食品やスナック菓子だけでは、必要な栄養をきちんととることができません。しかし、あわただしい朝の時

間帯に、何品もおかずを用意するのは大変だと思っても多いでしょう。品数の多い豪華な食事が栄養価の高い食事とは限りません。工夫次第で、栄養バランスのとれた朝食を作ることができます。

1品で多くの栄養がとれる具だくさんの味噌汁やスープ汁物なら野菜や海藻、きのこ類もとりやすく、前の晩に下準備をしておけます。

常備菜を作り置き、週末に常備菜を作っておけば毎朝すぐに食べられます。

主食を玄米や全粒粉のパンに、おかずで食物繊維がとれない時でも、主食から食物繊維を補給できます。

# 戸籍の窓

4月16日～5月15日 届け出分

お誕生おめでとう  
ございます

富澤 あおい 青以くん 4/27 知世さん

## お悔やみ

申し上げます

佐藤 政弘 さん	4/21	79歳
福原 眞子 さん	4/21	86歳
宮下勇一郎 さん	4/23	73歳
岸 夏子 さん	4/29	101歳
浅川 喜美 さん	4/30	82歳
佐藤 洋次 さん	5/1	87歳
和田 エス さん	5/12	98歳

## ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 久保 富夫 様  
母 久保 ヒメ 氏 死去に際して
- 9区 福原 正幸 様  
母 福原 眞子 氏 死去に際して
- 6区 佐藤キクエ 様  
夫 佐藤 政弘 氏 死去に際して
- 1区 深尾 和江 様  
母 浅川 喜美 氏 死去に際して
- 1区 宮下登美子 様  
夫 宮下勇一郎 氏 死去に際して
- 1区 佐藤ミツノ 様  
夫 佐藤 洋次 氏 死去に際して
- 6区 岸 光男 様  
母 岸 夏子 氏 死去に際して
- 1区 和田あき子 様  
義母 和田 エス 氏 死去に際して

## ねんきん

### 国民年金基金

冷凍食材を利用し市販の冷凍野菜などを利用すれば、手早く調理することができます。

国民年金基金に加入できるのはいずれの条件も満たしている方です。

- ・ 20歳から60歳未満の方
- ・ 国民年金保険料を納めている方（農業者年金加入者除く）
- ※ 60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入されている方も加入できます。

こんなメリットがあります

・ 掛金の全額が課税所得から控除され、所得税・住民税ともに

軽減されます。老後に受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。

・ 加入した時の掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設定ができます。

・ 保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。詳しくは、全国国民年金基金北海道支部（☎0120-654192）

## しょうぼう

### 住宅用火災警報器の維持管理

住宅用火災警報器は命を守るための大切な機器です。「いざ」という時に作動しなければ意味

がありません。そこで、住宅用火災警報器の点検方法や住宅用火災警報器が鳴った場合の対処法を紹介します。

### 警報音が鳴った場合は？

火災の場合：周りの人に大声で知らせ、119番通報をしましょう。可能であれば初期消火を行ってください。

火災ではない場合：たばこの煙や調理中の湯気で警報音が鳴る場合があります。警報音停止ボタンを押す（ひもを引く）か室内を換気すると警報音が止まります。それでも警報音が止まらない場合は、メーカーに問い合わせてください。

### 住宅用火災警報器の維持管理

住宅用火災警報器が汚れていた

ら：住宅用火災警報器にホコリが付くと煙などを感知しにくくなります。乾いた布で拭き取りましょう。

定期的に作動点検をしましょう

：住宅用火災警報器本体に付いているボタンを押すと作動点検を行うことができます。なお、メーカーや機種によって点検方法が異なることがありますので、取扱説明書を確認してから点検をしましょう。

電池の交換時期：電池タイプの住宅用火災警報器は電池が切れそうになった時に音や光で知らせてくれる機能を有しています。忘れずに電池交換をしましょう。

住宅用火災警報器の設置がまだ済んでいない世帯は、すでに

設置義務化していますので、早期に購入・設置をしてください。また、設置をしていて設置届出書を消防へ提出されていない方は提出してください。

