

「子ども手当」は、平成22年6月から開始!!

次代の社会を担う子ども一人ひとりの健やかな育ちを応援する観点から対象者に手当を支給する事業です。

- * 志摩市の受給対象者は約6700名です。
- * 平成22年度は、中学校修了までの子ども1人につき月額1万3千円の子ども手当を支給します。
- * 支払いの予定
 - 平成22年6月支払・・・平成22年4・5月分 (2ヶ月分)
 - 平成22年10月支払・・・平成22年6・7・8・9月分(4ヶ月分)
 - 平成23年2月支払・・・平成22年10・11・12月分
 - 平成23年1月分 (4ヶ月分)
- * 対象者の方には、平成22年4月中に申請書をお届けする予定です。

阿児地区に民間保育所の整備決定!

開所予定	平成23年4月1日の予定!
保育所名	(仮称)かしこじま保育所
場所	阿児町神明878番 志摩総合ケアセンター シルバーケア豊壽園の隣接地
定員	90名
入所年齢	0歳児～5歳児
内容	乳児保育 (生後57日目から) 延長保育 (午後7時まで) 障がい児保育
事業者	社会福祉法人 洗心福祉会



志摩水道(神路ダム・恵利原ダム・磯部浄水場施設等)市の水道事業へ一元化の方向で具現化!!

三重県企業庁が運営している南勢志摩水道用水供給事業(志摩水道)の内、志摩市に係る事業資産を無償にて譲渡されることが基本合意されました。

志摩市の水道事業として志摩水道も運営管理する一元化事業の実施予定日は、平成23年4月1日からであります。1年をかけて、準備、検証作業を行ってまいります。

志摩市水道事業 一元化に向けたスケジュール

- ①平成22年3月 変更基本合意書の締結
- ②平成22年4月～ 運転管理等の維持管理業務習得の為志摩市職員の出向配属を行う
- ③平成22年7月～ 財産処分手続き(国庫補助金関係)公営企業債の引継ぎ(名義変更等)
- ④平成21・22年～ 一元化に向けた 諸手続き、施設の改良、事業経営変更認可協議、譲渡契約(平成23年1月頃)
- ⑤平成23年4月1日～ 南勢志摩水道用水供給事業の継続志摩市水道事業へ一元化



志摩水道事務所 磯部浄水場



志摩水道 神路ダム

コーヒータイム!!

健康のための最新情報

健康生活を送るための食事編・・・ウソ? ホント!

日本成人病予防協会「ほすぴ」一部抜粋

①朝食を食べる人は、生活習慣病(肥満)になりにくくなる?

【回答】ホント

朝食の役割は、一日のエネルギー源として大切で、眠っている間に低下した体温や血糖値を上昇させて、体や脳の働き活発化させる働きがあります。食べることによって消化管の働きが活発になり排便を促し、食行為によって感覚神経をはじめ体全体を目覚めさせます。最近では朝食を欠食する成人も多くなり、20～30歳代の男性においては3人に1人が欠食しています。朝食の欠食を続けていると、特に体に症状が出ていなくても肥満につながります。

肥満は動脈硬化や心不全、脳卒中等と密接な関係があり、糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病を合併しやすく、動脈硬化の危険因子がかさなるため、心筋梗塞や脳梗塞を併発する割合が高くなるといわれています。

* 朝食を欠食すると肥満になるワケ

私たちの体は、1日3回の食事から必要な栄養素を摂取しています。朝食を取らないと、残りの昼、夜の2回の食事でも一日に必要なエネルギーを摂取しなければなりません。一度に食べる食事の量が多くなると、必要以上に血糖値が上がってしまいます。血糖値が上がると、血液中に過剰になったブドウ糖は、消費されることなく、脂肪となって体内に蓄積されるため、肥満につながります。

肥満はさまざまな生活習慣病と関連しています。規則正しい食生活を送りましょう。

②殻が白色と赤色の卵では赤色の方が、栄養価が高い?

【回答】ウソ

生産量の少ない赤色の卵は希少価値が高くなり、値段も若干高くなる。卵黄の色と栄養価には因果関係はありません。大切なのは卵の鮮度です。サルモネラ菌の繁殖防止の為にも冷蔵庫で保存するのが適切で、殻に丸みがある方を上側に、とがっている方を下側にすると卵黄の痛みを遅らせるデータがあります。

③卵はコレステロールを増やすので食べない方がよい?

【回答】ウソ

「日本人の食事摂取基準2010年版」では、コレステロールの1日の摂取目標値は男性750mg、女性は600mgと定めています。卵は1個当たり約210mgのコレステロールを含んで居ります。しかし卵をたくさん食べてからといって、血液中のコレステロール値はすぐに上がりません。卵は「レシチン」「コリン」「アセチルコリン」「リゾチーム」ビタミンA、B2、D、E、カルシウム、亜鉛、リン、鉄、タンパク質等が含有されており栄養価が高い完全栄養食品と呼ばれて居ります。しかし、ビタミンCと炭水化物が不足しているので、野菜サラダやごはん・パンと組み合わせでバランスの良い食事を取るようにしたいものです。

高コレステロール血症やアレルギー性疾患など摂取量を制限されている人は医師の指示に従ってください。摂りすぎないように心がけ、1日に2個ぐらにとどめましょう。