

保健センターだより

自分のからだは、自分の食べた物からできています。  
毎日の食事は心身の健康をつくります

# 食事の基本『バランス』を覚える！

子どもから高齢者までどの世代でも、基本は同じです。  
同じものばかり食べず、いろいろな食材をまんべんなくとることが、  
栄養バランスのよい食事につながります。



※栄養バランスのよい食事メニューとは、  
「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることです。

<p><b>主食</b> 炭水化物の供給源 ご飯・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b> たんぱく質、脂質の供給源 魚・肉・卵・豆腐</p>
<p><b>副菜</b> ビタミン・ミネラル・ 食物繊維の供給源 野菜・海藻・きのこ</p>	<p><b>その他</b> 汁物・果物・牛乳・乳製品</p>

## 1日3食、バランスのとれた食事を。

食事を抜くと、体がエネルギーを必要として脂肪をためこもうとし、余計に太りやすくなってしまいます。回数を減らすのではなく、油ものや塩分を控えるなど食事の内容を工夫しましょう。  
また、よく噛まずに早食いすると満腹中枢が正常に機能しないため、肥満などにつながってしまいます。  
朝、昼、夜の1日3食を規則正しく、よく噛んで食べましょう。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

パワースポットめぐり② 北向神社

町内にはご利益パワースポットが数多くあります。今月号では、小茂田の北向神社をご紹介します。北向神社伝によると、延暦二十年(801)に征夷大将軍坂上田村麻呂が、蝦夷平定のため東北地方に出陣した折、当地を訪れ、身馴川に棲みついで周辺の村々の田畑を荒らし回り人々を苦しめる大蛇を退治しようとした際、上野国(群馬県)赤城山の神霊である赤城大明神の霊威をいただき、みごとに退治することができたと伝えられています。そして坂上田村麻呂は、小茂田をはじめ沼上・十条・阿那志・古郡の五か所に赤城大明神を勧請しました。その後、人々が赤城山に向かって北向に神をまつたため、北向大明神とか北向様と崇められ、五神の北向神社を総称して「五社の明神」と呼ばれ、四か所にまつられた薬師如来は「四仏の薬師」と呼ばれています。

小茂田の北向神社は、邪気を祓い、ひとびとの幸福を願う節分祭行事などが有名ですが、古くから五穀豊穡や厄除け、子育てをはじめ、病氣平癒や勝利祈願、安全祈願などにもご利益があると考えられています。また、沼上・十条・阿那志・古郡の四か所には薬師如来がまつられています。

近年、ご朱印ガールなる、神社を巡りご朱印をいただく若い女性が増えているそうです。小茂田の北向神社では、ご朱印を求めて若い女性から高齢のかたが多く訪れています。

「五社の明神」と「四仏の薬師」を訪れ、ご利益と病気の完治回復を祈願してはいかがでしょうか。

町長コラム 123

# 状況に応じた柔軟な事務配分の実施と保健事業体制の強化のため 事務組織編制を変更します！



4月1日から、施策や業務量に応じて柔軟な事務配分ができるようにすること、保健事業体制の強化を図るために、事務組織を次の通り再編します。

旧課名	旧係名	新課名	新係名	主な事務内容
総合政策課	まち創生係	総合政策課	まち創生係	○総合振興計画、公共交通(タクシー)、情報システム、指名参加のことなど
	秘書広報職員係		財政係	○町の予算・決算、財産管理、入札・契約、ふるさと納税のことなど
住民福祉健康課	住民福祉係	住民福祉課	戸籍福祉係	○戸籍、住民票、印鑑登録、各種届出(出生・婚姻・死亡ほか)、通知カード、マイナンバー(個人番号)カードのことなど ○生活保護、障害者福祉、高齢者福祉、美里湯友カードのことなど ○こども福祉、保育所、児童手当、こども医療のことなど
	保険年金係		保険年金係	○国民健康保険、人間ドック、高額療養費、国民年金、後期高齢者医療のことなど ○要介護認定、介護保険給付のことなど
	保健センター係	保健センター	健康増進係	○ミムリン健康ポイント事業のことなど ○各種がん検診、健康相談教育、各種予防接種、献血のことなど
	包括支援センター係		子育て支援係	○子育て世代包括支援センターのことなど ○妊娠・出産・子育てのことなど ○乳幼児健診、母子手帳発行のことなど
建設水道課	建設環境係	建設水道課	包括支援係	○地域包括支援センターのことなど ○介護予防ケアマネジメント、介護予防事業、権利擁護、総合相談、包括的・継続的ケアマネジメントのことなど
			土木係	○道路・橋・河川の改良・補修、スマートICのことなど
		上下水道係	開発環境係	○建築確認、土地登記、町道の認定・廃止、道路敷地等の占用、道水路の境界確認、都市計画、宅地開発、公園管理のことなど ○ごみの収集運搬、環境の保全、交通安全、公害対策、犬の登録のことなど
			上下水道係	○水道水の供給、水道管工事、水道施設の管理、水道料金の徴収、量水器(メーター)の点検のことなど ○農業集落排水工事・施設の維持管理、公共下水道工事、合併浄化槽補助事業のことなど ※上下水道係の変更はありません。

問合せ＝総合政策課 秘書広報職員係 ☎76-1114

## 臨時職員希望者の登録

町では、臨時職員を希望するかたの登録を受け付けています。  
登録後、臨時職員を雇用する必要が生じたときには、登録されたかたの中から面接などにより選考し、勤務していただきます。

職 種＝一般事務  
賃 金＝時給900円から

勤務日・時間＝月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(勤務日および時間応相談)  
受付＝随時受け付けています。  
申込み＝市販の履歴書(顔写真貼付、履歴書はお返しできません)に必要事項を記入の上、総合政策課 秘書広報職員係まで持参してください。  
問合せ＝総合政策課 秘書広報職員係 ☎76-1114