

皆様のご意見等を町政に反映させませんか？ パブリックコメント(町民意見等の募集)を実施します。

「上三川町地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」素案

町では、地球温暖化対策の推進に関する法律に基づき、町域全体での温室効果ガス排出量削減の取り組みを推進していくために、「上三川町地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」素案を作成いたしました。広く町民の皆さんからの意見等を募集します。

▼公表する資料名＝「上三川町地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」素案

▼資料の閲覧期間＝9月13日(月)～10月12日(火)

▼資料の閲覧方法＝住民生活課窓口(土・日・祝日を除く)、中央公民館窓口(休館日を除く)にてご覧いただけるほか、町ホームページに掲載します。なお、資料を希望される方には、住民生活課窓口でお渡しします。

▼意見等の提出期間＝9月13日(月)～10月12日(火)

▼意見等の提出できる方＝町内に居住、勤務・通学する方

▼意見等の提出方法＝意見等提出方法の詳細は、閲覧窓口や町ホームページによる掲載にてお知らせします。

▼問い合わせ先＝住民生活課 生活環境係 ☎(56)9131

平成23年度 保育所入所の受け付けを開始します

▼受付期間＝9月1日(水)～

30日(木)(土・日・祝日を除く)

▼提出書類＝入所申込書、勤務

証明書(自営申立書)、給与所得

の源泉徴収票(平成21年分)、保

育料口座振替依頼書、その他必

要書類 ※母子健康手帳を持

参願します。

▼保育時間＝標準的な保育時

間は、一日あたり8時間となっ

ていますが、保育所の開所時間

は保育所ごとに決まっています。

また、勤務の関係で延長を希望

する場合は、各保育所へ問い合

わせてください。

▼保育料＝父母などの所得税、

町民税などにより決定されます。

▼保育所入所基準＝

家庭において保育できないこと。

・昼間児童と離れ、家事以外で

労働しているため。

・妊娠中であるか、または出産

後間もないため。(ただし、産休

期間)

・病気、怪我のため、または精神

身体に障がいがあるため。

・長期の病気、または身体に障

がいのある家族を介護するため。

・火災などの災害が起き、復旧

のため。

※なお、入所の選定基準は次の

優先順位で決定します。

①すでに保育所に入所している、

継続して入所を申し込むもの。

②申し込む児童の兄弟姉

妹が、継続して入所を申し込ん

でいるもの。

③すでに保育所に入所していて、

別の保育所への入所を申し込む

もの。

④保育所入所決定検討調査票

(家庭の状況を調べるものです)

に基づいて合計点数の高いもの。

▼申し込み・問い合わせ先＝

健康福祉課 子育て支援係

☎(56)9130



ジェネリック医薬品を 利用しましょう！

ジェネリック医薬品Q&A

①ジェネリック医薬品で
何？

20年～25年の先発医薬品の特許期間がすぎると、他の医薬品メーカーも同様の薬の製造販売が可能になります。こうした医薬品の総称がジェネリック医薬品(後発医薬品)です。

②何で安い？

先発医薬品の開発が10年～15年、150～200億円もの投資が必要といわれるのに対して、ジェネリック医薬品の開発期間は3年～5年なので研究費用も当然低くなります。そのため、薬の価格が安くなるのです。

③効き目や安全性は？

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分の薬ですので、特許期間がすぎると多くの患者に使用され、有効性や安全性は確認されています。また、厚生労働省が承認していますので、治療学的にも先発医薬品と同

9月は健康増進月間です

1に運動 2に食事 しつかり禁煙 最後にクスリ
健康寿命をのびましょう

「ダイエットしたいけど、我慢はしたくない!!」「おいしいものを好きなだけ食べたい!!」
みなさんそう思いますよね。でも、生活習慣病にはなりたくない...では、無理なく、少
ずつ身体にいいことを始めませんか?そこで、身体にいいものをひとつ紹介します。

ビタミンB1

体内で糖質をエネルギーに変える酵素の働きをサポートしています。摂取エネ
ルギーの半分以上を、パンやご飯などの糖質からとっている日本人にとっては重要なビ
タミンです。

●ビタミンB1が多く含まれるもの

玄米、ぬか、豚肉、緑黄色野菜、うなぎ、大豆など

●メニュー紹介

豚肉とキャベツの炒め物

調理時間 15分

エネルギー 1食あたり143キロカロリー

分量(4人分)

豚ロース肉・薄切り...150g

酒・下味用...小さじ1

キャベツ...3分の1個(400g)

スナックプえんどう...8本(16g)

にんにく・みじん切り...大さじ1

しょうが・みじん切り...大さじ1

酒...大さじ1

旨み調味料(中華あじ)...大さじ1と3分の1

こしょう...少々

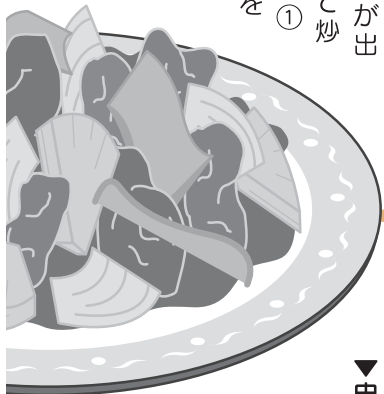
サラダ油...大さじ1

●作り方

①. 豚肉はひと口大に切り、酒をもみ込む。キャベツは4cm角に切る。スナックプえんどうはスジを取り、下ゆでして半分にさく。

②. フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら①の豚肉を入れて炒める。色が変わったら①のキャベツを入れ、酒を加えて炒める。

③. しんなりしたら①のスナックプえんどうを加え、旨み調味料・こしょうで味つけする。



町では、このような教室を開催します!

メタボ撃退!! バランス料理教室 参加者募集

簡単!おいしい!そんな調理方法を学んで、メタボを予防、改善してみませんか?

▼対象 町内にお住まいの40歳~74歳の方

▼日程 ①10月7日(木)、15日(金)、22日(金)の3日間

②1月18日(火)、28日(金)、2月8日(火)の3日間

▼時間 午前9時30分~午後1時30分

▼場所 上三川いきいきプラザ 栄養指導室

▼定員 20名

▼費用 1回500円(材料費)

▼内容 保健師・管理栄養士の講話、調理実習

▼申し込み

問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132

レベルである薬だけが製造販売されています。

④どのような利点がある?

先発医薬品をすべてジェネリック医薬品にすれば、日本の医療費は年間で1兆円も節減できるといわれています。また、患者の薬代の負担が軽減されます。

かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

診察の際に、医師にジェネリック医薬品に変更できるか相談してみましょう。薬によつてはジェネリック医薬品がない場合もあります。また、医療機関でもらった処方せんので「ジェネリック医薬品への変更不可」の欄に医師のサインがなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更することが可能です。薬剤師に相談してみましょう。

▼問い合わせ先

保険課 国保年金係

☎ 9134