

入札結果の公表

町が発注する建設工事、業務委託、物品購入等の入札結果のうち、主なもの(落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入等200万円以上)について公表します。

なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、町ホームページ、役場受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。

問 財政課契約検査係 ☎(70)0312

7月14日入札実施分 金額は税抜表示

件名 町立白里小学校便所衛生設備改修工事
 場所 大網白里町南今泉3349番地
 落札業者 丸新工業(株)
 落札金額 5,200,000円

件名 大網駅東地区建物等補償調査積算業務(その3)
 場所 大網白里町駒込地内
 落札業者 (株)つくも
 落札金額 3,200,000円

7月28日入札実施分

件名 大網白里処理区污水管布設工事(第149工区)
 場所 大網白里町永田地内
 落札業者 (株)伸栄建設
 落札金額 6,900,000円

件名 大網白里処理区污水管布設工事(第150工区)
 場所 大網白里町富田地内
 落札業者 (株)鈴木工務店
 落札金額 9,500,000円

件名 (仮称)大網白里町民体育館污水管布設工事
 場所 大網白里町上貝塚地内
 落札業者 鈴木土建(株)
 落札金額 30,000,000円

件名 柔剣道場排水設備工事
 場所 大網白里町上貝塚地内
 落札業者 (株)吉田工業
 落札金額 6,320,000円

件名 (仮称)大網白里町民体育館污水マンホールポンプ設置工事
 場所 大網白里町上貝塚地内
 落札業者 新明和工業(株)
 落札金額 10,500,000円

件名 道路改良工事
 場所 大網白里町南横川地内
 落札業者 堀内建設(株)
 落札金額 10,600,000円

件名 道路改良工事
 場所 大網白里町神房地内
 落札業者 三枝建設(株)
 落札金額 23,300,000円

件名 金谷川左支川合流点処理施設設計業務
 場所 大網白里町金谷郷地内
 落札業者 パシフィックコンサルタンツ(株)
 落札金額 6,000,000円

期日前投票は中央公民館で



9月11日(日)は大切な投票日です

衆議院議員総選挙 最高裁判所 裁判官国民審査

投票時間は 7時~20時

「考えよう 自分の一票 その重さ」。9月11日(日)は、衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。あなたの大切な一票、棄権せずに必ず投票しましょう。

期日前投票・不在者投票ができます

投票日の当日、仕事やレジャーで投票に行けない方は、期日前投票または不在者投票ができます。
 期間 9月10日(土)までの毎日(ただし、最高裁判所裁判官国民審査は9月4日(日)から)
 時間 8時30分~20時
 場所 中央公民館
 宣誓書は従来どおり提出が必要です

投票できる方

日本国民で、昭和60年9月12日以前に生まれ、引き続き3カ月以上、本町に住所を有する方。
 ただし、選挙人名簿に登録されている方。

町内で住所変更した方

町内ですでに選挙人名簿に登録されている方で、平成17年8月19日までに住民票の異

代理投票

投票所に行くことはできませんが、身体上の障害や事故によるけがなどの理由で、自分で候補者を書くことができない方のために、代理投票制度があります。

入場整理券

入場整理券が郵送されなかった場合や、紛失した場合でも選挙人名簿に登録されていれば、投票はできます。

病院などでの投票

県選挙管理委員会指定の病院などでも投票することができ、詳細は入院・入所先でお尋ねください。

選挙公報・投票所案内図

候補者の経歴や政見などを掲載した選挙公報や各投票所の案内図は、新聞折り込みします。また、公共施設窓口にも備えますので、利用ください。

問 選挙管理委員会 ☎(70)0397

栄養士だより ④



生活習慣病予防 肥満予防の食事

人は食事によってエネルギーを得ています。そのエネルギーを消費しながら、日々を過ごしています。ところが、消費するよりも取り込むエネルギーが多いと余った分が体脂肪(中性脂肪)として皮下や臓器の周囲に蓄えられます。これが続くと「肥満」の状態になります。肥満はいろいろな疾病の温床になるとされますので、食事の量や内容を見直すとともに、運動をして体脂肪を減らし、エネルギー消費が活発になるよう体質を改善することが大切です。中年になるにつれ、太る人が多いのは、基礎代謝量が減少し、エネルギー消費が減ることも原因の1つです。筋肉量を維持する運動を日ごろから心掛け、基礎代謝量を減らさないようにしましょう。

では、1日の食事はどの位にしたらよいのでしょうか。正確には医師の診断が必要になりますが、1日に約2000~5000kcal減らすと月に1~2kgの減量が可能になります。ちなみに2000kcalの食べ物、ごはんなら中茶碗1杯、ケーキは小1個、日本酒は1合、ビールなら500ccに相当します(反対に、体が必要とするエネルギーより1日2000kcalずつ多く食べていると、積み積み1年で10kg太ることになります)。そのほか、体脂肪を減らす食事としては、次のことを心掛けるようにしましょう。砂糖や油を控える。野菜料理を毎食とり、食物繊維をとる。朝食と昼食はしっかりと、夕食は軽く食べる。欠食やまとめ食いをしない。

問 健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321

保健師だより

骨粗しょう症を予防しましょう ~丈夫な骨で一生元気~

骨粗しょう症とは、文字の通り骨の組織が荒くなり、まるで、鬆が入ったようにスカスカになって、もろく折れやすくなってしまった状態です。骨がスカスカになる原因は、栄養やホルモンなどの代謝と密接に関係しています。現在、日本で骨粗しょう症にかかっている人の数は推定1,000万人。このうち女性と男性の割合は3.5対1と圧倒的に女性が多くなっています。その理由は、女性は男性に比べて骨格が細い上に、月経、妊娠、出産、閉経などで栄養の吸収やホルモンの分泌にさまざまな変化が起こることにあります。特に閉経後の発症率が高く、65歳以上の女性の半数が骨粗しょう症にかかっているというデータもあります。このような高齢化社会が進む中、骨粗しょう症を予防するためには、若いころからのカルシウムの貯蓄が大切です。骨粗しょう症の予防には、牛乳・乳製品・海藻類・緑黄色野菜・大豆製品などのカルシウムの多い食品をとることが大切です。さらにカルシウムの吸収効率をよくするたんぱく質やビタ

ミンDを多く含む食品もしっかりとるようにしましょう。また吸収したカルシウムを骨として体に定着させ、骨量を増やすためには、骨に刺激を与えることも大切です。そのためには、運動もかせません。町では、10月25日(火)・26日(水)に骨量測定を行います。40~59歳の女性は骨粗しょう予防検診、19~39歳の女性は婦人の健診で骨量を測定することができます。測定方法は足のかかとに超音波をあてる方法です。各健診・検診ともに申込制です。健康カレンダーを参照の上、9月30日(金)までに申し込んでください。また、11月3日(木)の元気まつりでも骨量測定を予定していますので、60歳以上の方や男性の方など、希望する方はご利用ください。骨粗しょう症を早期に発見し、早期に予防や治療をするために、定期的な骨量測定を行いましょう。

問 健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321