

まちの未来をつくる

「まち計画町民提案」を募集

平成13年度から22年度を計画期間とする「第4次大網白里町総合計画」が、今年度で目標年次を迎えることから、現総合計画を見直し、平成23年度を初年度とする次期総合計画の策定に向け、取り組んでいます。

町民と行政が知恵を出し合い、一体となってよりよいまちづくりを推進するため、町民の皆さんからまちづくりに関する提案を募集し、次期総合計画に反映します。

さまざまな視点に立った提案をお待ちしています。

募集する提案内容

まちづくりの推進に関する提案（安心・安全な暮らし、商工業・農業・水産業、観光、教育、健康・福祉・医療、基盤整備などに関するもの）

応募方法

次の①・②のどちらかの方法で、応募してください。

▼応募締切 7月20日(火)

① 所定の応募用紙で応募

▼応募用紙配布場所
役場受付・中部コミュニティセンター・白里出張所

② メールで応募

▼必須事項
※町ホームページからダウンロード

提出方法

企画政策課に持参するか、役場受付・中部コミュニティセンター・白里出張所に設置の「町民提案募集箱」に投函してください。

なお、規定の応募用紙に提案内容が書ききれないときは、任意様式により作成してください。

また、複数枚を投函する場合は、ホチキス留めまたは封筒に入れて投函してください。

② メールで応募

▼必須事項
件名「まち計画 応募」・住所・氏名・電話番号・提案題名・具体的な提案内容・提案内容に関する現状と問題点を明記してください。

応募に関する注意

提案の内容を確認させていただきます。場合によっては、参考となる資料などがありましたら添付してください。

・単に特定の地域または団体に係る事業の要望、苦情などはご遠慮ください。

■ 企画政策課政策推進班
☎ (70) 0315
✉ kikakuseisaku@town.ouisirato.chiba.jp

町立保育所の園庭を開放

町立保育所では、乳幼児期の友達や保育所の子どもたちと触れ合ったり、保護者同士が情報交換をしたりする場所を提供しています。

気軽に遊びに来てください。

※水筒を持参

▼日時 毎週水10時～11時

▼会場 各公立保育所の園庭

※雨天時は室内

▼対象 小学校就学前の子どもと保護者

■ 第一保育所
☎ (7) 2822

■ 第二保育所
☎ (7) 2688

■ 増穂保育所
☎ (7) 7732



町では、乳幼児の保健対策と保護者の経済的負担の軽減を図るため、小学校就学前の乳幼児を対象に、保険診療内の医療費を無料にする乳幼児医療費助成制度を実施しています。

8月から、新たに「子ども医療費助成制度」を創設して、対象となる児童の範囲を小学校3年生にまで拡大します。

詳細は8月号に掲載します。

☎ (70) 0331

問 社会福祉児童課児童福祉班



赤ちゃんの駅を設置



乳幼児を抱える保護者の子育てを支援するため、町内の公共施設3カ所に「赤ちゃんの駅」を設置しました。

外出中の授乳やオムツ替えの場所として、気軽に利用ください。

なお、施設の休館日・開館時間外は利用できません。また、使用済みオムツ等は、お持ち帰りください。

▶ 設置場所
保健文化センター1・2階女子トイレ
中部コミュニティセンター1階ロビー
白里公民館1階和室

問 社会福祉児童課児童福祉班
☎ (70) 0331

栄養士だより

足りていますか、食物繊維

◇食物繊維は生活習慣病予防の味方

食物繊維は、粘性・吸着性・保水性・発酵性などの特性があり、体内に入るとコレステロールを排出したり、血圧を下げたりと生活習慣病の原因を取り除いてくれます。

また、食物繊維の含まれる食品は低エネルギーのものが比較的多いので、たくさん食べても肥満になりにくいと考えられます。

食物繊維をたくさんとって、生活習慣病を予防しながら適正な体重を維持していきましょう。

食物繊維をたくさんとって、生活習慣病を予防しながら適正な体重を維持していきましょう。

食物繊維をたくさんとって、生活習慣病を予防しながら適正な体重を維持していきましょう。

<食物繊維の働き>

- ・ コレステロールの吸収を抑制し、体外への排出を促進する
 - ・ 糖質の吸収速度を穏やかにし、血糖の急激な上昇を妨げる
 - ・ 血圧の上昇を抑制する
 - ・ 満腹感を得られ、肥満を防ぐ
 - ・ 腸内環境を改善する（善玉菌の増殖・悪玉菌の減少）
 - ・ かみ砕く回数が多いため、かむ力がつき、唾液分泌が促進されてムシ菌を予防する
- ※食物繊維の作用は食品の種類によって異なるので、多種類の食品を利用しましょう

◇必要な食物繊維の量

食物繊維は野菜・穀類・豆類・果物・海藻などに多く含まれています。

必要とされる量は、男性19g、女性17g。しかし、実際に日本人が摂取している平均量は12～16g程度で、不足していることがわかります。

普段から意識して、食物繊維を多く含む食品をとるようにしましょう。

問 健康介護課健康指導班 ☎ (72) 8321

保健師だより

特定健診の受診は生活習慣病予防の第一歩

厚生労働省の統計によると人口1人当たりの国民医療費は平成9年に229,200円だったものが10年後には267,200円と38,000円も増加しています。その医療費の3割が生活習慣病によるものとなっています。

死亡原因でも6割を占める生活習慣病。肥満者が増加傾向にあり、その多くが、糖尿病・高血圧・高脂血症の危険因子を併せ持ち、危険因子が重なるほど心疾患や脳血管疾患を発症する危険が増大しています。そこで、生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診・特定保健指導が実施されています。

生活習慣病の予防は、食事・運動・休養といったライフスタイルを改善することから始まります。病気を発見してから治すのではなく、日ごろから、不調を感じている部分はないか、体型や体重・血圧などに大きな変化はないか、食生活で不足している栄養素はないかといったことを把握し、問題があれば、生活を改善しましょう。

血糖値やコレステロール値など、体内の数値を正確に把握するには、定期的な健診の受診が大切です。まだ受診していない方は、ぜひ受診しましょう。日程等は保健事業ガイドをご覧ください。

問 健康介護課健康指導班 ☎ (72) 8321