

高速・大容量で快適インターネット

雫石町
全域に

光ファイバー網工事を実施中



整備が進められている光ファイバー網

●「フレッツ光ってなに？」
「フレッツ光」とは、光ケーブルを使ったインターネットの接続サービスです。光ケーブルを使用することで高速・大容量の通信が可能になり、快適なインターネットサービスが受けられます。
現在、行っている光ファイバー網

町では現在、光ファイバー網の整備工事を実施しています。

工事完了後は、光ファイバーをNTT東日本に貸し出すことで、雫石町全域での高速インターネット接続ができるようになります。

町とNTT東日本では、整備後、より多くの町民の皆さまに、このインターネット接続サービスをご利用いただけるよう促進していきます。

の整備工事は、平成二十三年三月ごろの完成を予定し、五月中にはフレッツ光によるインターネット接続サービスを開始する予定です。

町役場の業務 年末年始休業となります

年末年始の町役場業務は、次のとおり休ませていただきますのでご了承ください。

◆一般業務

町役場の一般業務は、十二月二十九日から翌年一月三日まで休ませていただきます。休み期間中の婚姻届、出生届、死亡届などは宿日直者が受け付けします。

受付場所は、役場庁舎西側通用口脇の日直室です。住民票、納税証明書などの発行業務は休みますので、必要となる場合は、早めの請求手続きをお願いします。

◆保健衛生業務

保健衛生業務は次のとおり休ませていただきます。

●清掃センター

▼十二月三十一日～一月三日

●ごみ収集

▼ごみと資源の分け方・出し方カレンダーをご覧ください。

●患者輸送バス

▼十二月二十九日～一月三日

●火葬場

▼十二月三十一日～一月二日

●悪徳商法にご注意ください
NTTなどの代理店を装い、電話機などを購入させようとするセールスが全国的に報告されています。不信に感じたら身分証明書の提示を求めするなど、ご注意をお願いします。

●フレッツ光に関する問い合わせ先
フレッツ光に関するご不明な点や申し込みなどはNTT東日本フレッツ受付センター（☎0120・116・116）まで、光ファイバー網の整備工事に関しては町役場経営推進課情報統計担当（☎692・6571）までお問い合わせください。

～賢く、楽しく、明るい毎日を～

消費者情報BOX

雫石町役場福祉課 ☎692-2111
担当 消費生活相談員 細川(内線170)

このコーナーでは、悪質商法や消費者が巻き込まれるトラブルなどの消費者情報をお知らせします。消費者トラブルを未然に回避して、賢く、楽しく、明るい生活が送れるよう、本コーナーの情報をご活用ください。

●消費生活ミニ辞典(No.7) 「葬儀トラブル」

最近、高齢者が喪主の場合によく起きるのが「葬儀トラブル」。喪主のみならず、親族、知人を巻き込むこともあります。今回は、葬儀にまつわるトラブル例をご紹介します。

①長年連れ添った夫を亡くし茫然自失。業者が勧める「葬儀プラン」に契約したが、後日、請求書を見てびっくり。最も費用の安い「家族葬」で契約したはずが、

その請求は非常に高額なものだった。

②葬儀業者に勤める友人の勧誘で、葬儀・積立金を10年間続けた。最初の友人の説明では、「満期になれば葬儀費用はなんとかなる」であったが、実際の葬儀一切の請求額はその数倍であった。

③故人の希望で家族だけの「密葬」としたが、葬儀終了後、近所からの甲問が相次ぎ、「お返し」の用意がなく困った。また、故人の田舎の親族から密葬に対する猛抗議を受け、結局、田舎で「骨葬」を行った。

これらのトラブルを避けるためには、前もって次のことを家族・親族の間で確認しておくと言われています。

・契約をしている業者はあるか
・契約していれば積立金額はいくらか
・支出可能な予算額はいくらか
・予算額から葬儀方法をどうするか
・お布施、入山料などの金額の確認
・法事費用と招待者の確認など

高齢者の支援に関わっている人 【日時および場所】

開催日	時間	場所
1月20日(木)	13時30分～	健康センター
1月28日(金)	13時～	御所地区健康増進センター
2月2日(水)	13時30分～	町総合福祉センター
2月9日(水)	13時30分～	雫石公民館
2月18日(金)	10時～	御明神地区地域振興センター

※講師：NPO法人KSKウェルネスクラブ（健康運動指導士）
☎町地域包括支援センター
☎691-1105

周知

田沢湖線走行試験にご協力をお願いします

JR東日本では、新幹線のシステムなどの確認のために走行試験を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

【盛岡～秋田間】1月18日、1月22日、1月26日、2月1日、2月3日、

2月19日、2月28日の深夜【雫石～秋田間】1月20日、1月28日、1月30日、2月21日、2月23日、2月25日の深夜
※都合により日程を変更することがあります。

☎東日本旅客鉄道株式会社盛岡支社警備部 ☎652-6901

周知

こころサロンで悲しみを分かち合いませんか

岩手県精神保健福祉センターでは、自死により大切な人を失った

経験を持つ遺族が集い、語り合い、お互いの悲しみや生きることを支え合う「こころサロン」を実施しています。秘密は厳守されます。一人で悩まず、抱える悲しみや苦しみを分かち合ってみませんか。

【日時】毎月第2日曜日 ※1月は16日、13時30分～15時

【場所】いわて県民情報交流センター アイーナ

【その他】開催日の2日前までにご予約ください。

☎同センター ☎629-9617

雫石診療所 1月の診療体制

問い合わせ先
☎692-3155

曜日	担当医師(午前)	担当医師(午後)	受付時間▶8:30~11:30、13:30~16:30 ①~③の担当医師は次のとおりです。
月	秋山 ①	①	①17日、31日▶重光医師、24日▶増田医師 ②12日、19日▶桂医師
火	秋山	重光	○診療は内科のみで、夜間・土日祝日は休診しています。また、12月29日から1月2日は年末年始のため休業、1月3日は休日当番医、1月4日から通常の診療を開始します。
水	秋山	秋山②	※病棟に面会の際は、感染防止のため、マスクをお持ちください。
木	秋山		
金	増田		

担当医師は予告なく変更する場合があります

お知らせ

☎問い合わせ先団体名 ☎電話番号 FAX FAX 番号 ㊦住所 ㊧Eメール・URL

駅内観光交流センター改修工事が終了しました

町で8月から行ってきた雫石銀河ステーション内1階の観光交流センターの改修工事がこのほど終了し、「観光物産センター」として営業を再開します。

同センターは、新たに町内の工芸作家の作品展示を加えて、町内の各観光施設や中心商店街などと連携しながら情報発信を行うなど、観光と

物産の拠点施設となるものです。

年末年始も開館しますので、ぜひご利用ください。

なお、施設の改修内容など詳しくは、本紙1月号でお知らせします。

☎観光物産センター ☎692-5900
または町役場産業振興課
☎692-6497、☎692-6498

check!

周知

勤労者のための 教育資金と生活安定資金

町では、勤労者の生活安定と福祉向上のため「教育資金」と「生活安定資金」の融資を金融機関と提携して行っています。お気軽にご相談ください。

①教育資金

●用途…高校、大学などへの入学資金、授業料、教材の購入など

●資格要件…①20歳以上の人で、同一事業所に1年以上勤続している人 ②前年税込み年収150万円以上の人 ③町内に住所を有する人 ④町税を完納している人 ⑤

●融資金額…1人につき200万円以内

●貸付利率(固定金利)…年2.76%(平成22年12月1日現在)

●償還期間…10年以内(据え置き期間を含む)

●返済方法…毎月返済または毎

月・ボーナス併用返済から選択(原則としてボーナス返済部分は融資金額の50%以内)

②生活安定資金

●用途…パソコンなど生活に必要な物品の購入費など

●資格要件…①20歳以上の人で、同一事業所に1年以上勤続している人 ②前年税込み年収150万円以上の人 ③町内に住所を有する人 ④町税を完納している人 ⑤

●融資金額…100万円以内

●貸付利率(固定金利)…年3.51%(平成22年12月1日現在)

●償還期間…5年以内

●返済方法…毎月返済または毎月・ボーナス併用返済から選択(原則としてボーナス返済部分は融資金額の50%以内)

【その他】保証機関所定の保証料が別途必要(料率年0.70%~1.20%)

【取扱金融機関】東北労働金庫盛岡北支店

傾聴ボランティア養成講座 受講生を募集中です

町では、自殺予防対策の推進のため、住民が相互に悩みを相談し合える地域を目指し、自殺予防活動を推進していくボランティアの無料養成講座を開催します。

【対象】自殺予防活動や傾聴ボランティア活動に関心のある人(雫石町内に居住、勤務している方)

【定員】おおよそ30人

【日時】全4回(1月31日、2月3日、2月21日、3月15日)

※4回のうち3回以上の受講者に修了証書を交付

【場所】保健センター

【内容】自殺予防活動に関する講義と演習

【申し込み期限】1月7日

【申し込み・問い合わせ先】保健センター(☎692-2227)

【申し込み方法】取扱金融機関に直接お申し込みください。

☎同労働金庫盛岡北支店(☎646-3000)または町役場産業振興課商工労政担当(☎692-6497)

募集

楽しく健康づくりませんか 無料健康体操体験教室を開催

町では、楽しく、脳を活性化させ、筋力や骨を強くする健康体操の無料体験教室を行っています。申し込みは不用ですのでぜひお試しください。

【対象】65歳以上の町民および高

保健センターだより



【保健センター(つどいの広場) 開放日】1月17日(月) 10時～12時 【問い合わせ先】保健センター (☎692-2227 FAX 692-0308)

～健康づくりは、良い食生活の習慣づくりから～

40歳～74歳はメタボリックシンドロームの発症率が高まる年代です。内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のいずれか2つ以上を持っている状態をメタボリックシンドロームといいます。男女とも40歳を過ぎるとメタボリックシンドロームの該当者や予備群の人が多くなります。メタボリックシンドロームは食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れによる太りすぎ(内臓脂肪型肥満)が原因となります。

早食い、ながら食い、大食らいはどれも肥満を招く原因です。食べ方の工夫で防ぐことができますので、今回は内臓脂肪がたまらない食生活の10のポイントを紹介します。

- ①野菜や海藻、きのこなど食物繊維から先に食べる。
食物繊維は空腹感をみだし血糖値の上昇を抑える効果があります。
- ②好きなものは、はじめに食べる。
好きなものを最後まで残しておくとお腹がいっぱいでもつい食べてしまいます。
- ③ゆっくりとかんで、満足感を得る。
脳が満腹感を感じるまでの時間は食べ始めてから約20分。かむことで満腹感が高まります。
- ④テレビを消す、新聞や本は片付ける。
食べる時はちゃんと食卓で食べることに集中しましょう。
- ⑤食器は小振りに、茶碗を小さめで重いものに変える。
大きめの器で量を減らすと物足りないが、小さめの器に山盛りなら満足感が得られます。
- ⑥料理を1人前ずつに盛りつける。
大皿に盛ると食べた量が分からなくなります。
- ⑦就寝の2～3時間前に食事を済ませる。
夜間にとる食事は内臓脂肪の原因。遅い場合は野菜中心のおかずとし、量は控えめにとりましょう。

⑧食事が終わったら、食器をすぐに片付ける。

食卓にいつまでも食器があると食べ終わってもまだ何か食べたい気持ちになります。

⑨食べ物の買い置きはしない。
身の回りから食べ物の誘惑を取り除きましょう。

⑩食べきれなかったら上手に保存する。
あと少しだからと無理に食べ切ってしまうと、冷凍庫を活用しましょう。

～もっと体を動かそう～

「忙しくてなかなか時間がない」あなたは毎日の生活の中でのちょっとした工夫で運動量をアップしましょう。

運動といっても身構えることはありません。生活の隙間時間を利用したり、何かをしながら体を動かすことで効果があります。スポーツだけが運動ではありません。

- 《例》
- 自転車で買い物 74kcal
 - 掃除機かけ 64kcal
 - 風呂掃除 70kcal
 - 子どもと遊ぶ 74kcal
 - 介護 74kcal
 - ※体重70kgの人が15分行った場合
 - 階段の昇降10分 74kcal
 - 普通歩行20分 74kcal

ちなみにショートケーキのカロリーを消費するには、掃除機かけを1時間30分しなければなりません。



ショートケーキ
390kcal



サイダー
250ml 100kcal



どら焼き
240kcal



アイスクリーム
400kcal

※カロリー数値はあくまで目安です

◆1月の乳幼児健康診査、各種相談、予防接種 会場：保健センター

実施日	内容	対象者	受付時間
7日(金)	乳幼児健康診査	3～4・9～10か月、1歳児	13時～13時30分
19日(水)	3歳児歯科検診	H19年12月・H20年1月生まれ	13時～13時30分
27日(木)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時
28日(金)	3歳6か月児健康診査	H20年5月・6月生まれ	13時～13時30分

※乳幼児健康診査の対象 ▶3～4か月児=H22年9月生まれ、9～10か月児=H22年3月生まれ、1歳児=H22年1月生まれ

※乳幼児の健康診査、予防接種を早めに終了したい場合は、母子手帳の受け付けを正午から行います。

◆個別予防接種 会場：上原小児科医院(要予約☎692-3907)

予防接種名	接種年齢	通知案内
BCG	6カ月未満	出生届時に案内
三種混合	3～90カ月未満	出生届時に案内
第1期麻しん風しん混合	1～2歳未満	1歳の誕生日以降に通知

※町外の医療機関で予防接種を希望される場合は、依頼書を発行します。印鑑を持参の上、保健センターに申請してください。

