

健康

大事な血管（内皮細胞）を守りましょう

健康講座

広報9月号から「大事な血管（内皮細胞）の働きを守るシリーズ」として特集してきました。先月号に続き、今回は『栄養』（食品編）についてお話しします。

内皮細胞は傷ついたらすぐに修復し、常に良い状態を保とうとする働きがあります。そして、ビタミンA・E・Cには、内皮細胞がさびないように、守る働きがあります。その他にもビタミンB6、ビタミンB12、葉酸なども大切なビタミンです。

うりは淡色野菜となりま。この緑黄色野菜を1日に150グラム、淡色野菜を1日に250グラム摂れば、1日に必要なビタミンA・E・Cが摂れることになりま。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAとEは油に溶けやすいので、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。（例えば、野菜炒めにする、あるいはお肉と一緒に食べる等）

また、現代の食事では、3大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質）は過剰、ビタミン類は不足傾向にあるので、肉（1群）や炭水化物（4群）甘いお菓子（4群）などの摂り過ぎに注意し、野菜類を1日3回の食事に必ず取り入れることが大切です。

●血管内の環境を整える

この表は、1群から4群の食品群で1日に必要な食品量を示したものです。この基準量を過不足なく摂取することにより、私たちの体に必要な栄養素を吸収することができま。食品群の3群を見てくださ。

私たち保健師、栄養士はいつでも皆様の健康づくりのお手伝いができればと考えておりま。どうぞお気軽にご相談ください。

『緑黄色野菜150グラム』となっておりま。緑黄色野菜とは、切った時、中の色まで濃い人参やほうれん草などの野菜です。表面は色が濃くても中が白っぽい色をしているナスやきゅう

バランスの良い食生活・食品

食品群	1群	2群	3群	4群
働き	栄養を完全にする	血や肉をつくる	体の調子を整える	力や体温となる
食品	乳製品 卵	魚 肉 豆製品	緑黄色野菜 淡色野菜 果物 芋類 きのこ類 海藻類	砂糖 油脂 ごはん アルコール 菓子 飲み物
基準量	200g 50g	50g 50g 110g(調)	150g 250g 80g 100g 50g 50g	身長や活動量によって算出 (個人により異なります)
目安量	普通牛乳1本 Mサイズ1個	小1切れ 薄切り2枚 木綿豆腐中パック1/4丁	人参 小 1/2本 ほうれん草 6株 大根 厚切り1切れ キャベツ 1枚 玉ねぎ 1/4個 白菜 大1枚 りんご 1/2個 ジャガイモ 中1個	戻して塩蔵塩抜き

健康推進課
02-1111-内線122

年末年始のご案内

高森温泉館

毎週水曜日の定休日
■ 12月29日(木)から1月3日(火)まで
…午前10時から午後9時まで
■ 12月31日(土)
…午前10時から午後6時まで

朋遊館

■ 12月27日(火)から12月30日(金)まで
…午後3時から午後8時まで
■ 12月31日(土)
…午後3時から午後7時まで
■ 1月1日(日)・1月2日(月) … 休み

施設・日	12/28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1/1(日)	2(月)	3(火)
高森温泉館	休館	特別時間	特別時間	特別時間	特別時間	特別時間	特別時間
朋遊館	○	○	○	午後7時まで	休館	休館	○

南阿蘇霊照苑

1月1日(日)は受付業務のみ行い、火葬業務は行いませ。

町内バス

●ダイヤ詳細はお問い合わせください。
問 産交バス 高森営業所 ☎ 0967-62-0515

	29(木)	30(金)	31(土)	1/1(日)	2(月)	3(火)
快速たかもり号	土曜ダイヤ	日祝ダイヤ	日祝ダイヤ	日祝ダイヤ	日祝ダイヤ	日祝ダイヤ
町民バス 曜日運行(火木金)	○	○	○	○	連休	連休
町民バス 色見環状線	土日祝ダイヤ	土日祝ダイヤ	土日祝ダイヤ	土日祝ダイヤ	土日祝ダイヤ	土日祝ダイヤ
南阿蘇 ゆるっとバス	○	○	特別ダイヤ	特別ダイヤ	特別ダイヤ	○

ごみ・し尿及び浄化槽汚泥 収集

●ごみの受け入れ 問 南部中継基地 ☎ 0967-62-0719

■ 12月29日(木) … 午前8時30分から午後4時30分まで
■ 12月30日(金) … 午前8時30分から午前11時30分まで
■ 12月31日(土)から1月3日(火)まで … 休み

○粗大ごみの戸別集は、12月26日(日)までの受付分を収集いたします。
○ごみの分別・指定ごみ袋の使用を徹底ください。

	12/28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1/1(日)	2(月)	3(火)	4(水)
ごみ	○	特別時間	特別時間	休み	休み	休み	休み	○

●し尿・浄化槽汚泥の受け入れ 問 大阿蘇清掃社 ☎ 096-279-3220

午前8時30分から午後5時30分まで
■年内の汲取：草部北部・野尻 … 12月13日(火)受付分まで
高森町内 … 12月16日(金)受付分まで
上記以降の受付分は1月4日(水)以降の汲取りとなります。
○年末は大変混み合うので、収集申込はお早めをお願いします。

	12/28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1/1(日)	2(月)	3(火)	4(水)
し尿・浄化槽汚泥	○	○	休み	休み	休み	休み	休み	○

●◎林業退職金共済制度◎●

林業の仕事をしていなかったことがありませんか。林退共済制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。また、罹災された共済契約者・被共済者に対し、各種手続き（共済手帳の紛失、退職金の請求など）にも対応いたします。ご相談ください。

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 ☎ 03-6731-2887

その他



阿蘇広域行政事務組合平成27年度決算報告

平成28年第4回阿蘇広域行政事務組合議会定例会で、平成27年度決算が承認されました。

★当組合のホームページ
(http://www.aso.ne.jp/~koiki/)でも確認できます。

	歳入決算額	歳出決算額	差引額
特別養護老人ホーム阿蘇みやま荘特別会計	3億1,325万2千円	3億600万3千円	724万9千円
養護老人ホーム湯の里荘特別会計	1億4,130万1千円	1億3,448万2千円	681万9千円
阿蘇ふるさと市町村圏特別会計	2億7,290万2千円	2億5,446万8千円	1,843万4千円
阿蘇圏域市町村緊急通報システム事業特別会計	18万6千円	16万円	2万6千円
合計	7億2,764万1千円	6億9,511万3千円	3,252万8千円

特別会計決算状況

一般会計決算状況

歳出総額 37億5,889万7千円		歳入総額 38億5,162万7千円	
分担金及び負担金	29億1,291万8千円	内訳	阿蘇市 13億699万円
使用料及び手数料	1億6,611万2千円		南小国町 2億3,994万7千円
国庫支出金	93万円		小国町 3億7,625万円
県支出金	46万5千円		産山村 7,578万1千円
財産収入	58万4千円		高森町 2億9,987万1千円
繰入金	2億4,899万円		南阿蘇村 5億6,067万5千円
繰越金	4億1,629万2千円		西原村 5,340万4千円
諸収入	7,803万6千円		
組合債	2,730万円		

問 阿蘇広域行政事務組合
0967(24)5111