



ちびっこギャラリー gallery for a kids artist

上浦幌ひまわり保育園
ぞう組のみんな。
和紙をちきって
オバケうちわをつくりました。
子どもほんおひも
これでバッチリだよ!

■健診 (乳幼児)

●乳児・1・2歳児健診

対象：4・7・10か月、1・2歳児
場所：保健福祉センター
日時：21日(木) 受付時間は個別にご案内

●歯科健診・フッ素塗布

対象：1歳6か月児から小学6年生まで
場所：保健福祉センター
日時：7日(木) 13時30分～15時30分

●股関節脱臼検査

対象：満3か月から満6か月未満
場所：町立診療所 (レントゲン撮影)
多田医院 (医師診察)
日時：対象者に別途ご案内します

■予防接種 (乳幼児)

●BCG (結核の予防)

対象：満3か月～6か月未満
場所：町立診療所
日時：対象者に別途ご案内します

●ポリオ (小児マヒの予防)

対象：満3か月～7歳6か月未満
場所：保健福祉センター
日時：8日(金) 13時30分～13時45分

●麻疹・風疹混合 (はしか・ふうしんの予防)

対象：第1期…満12か月～24か月未満
第2期…満5歳～7歳未満
場所：町内各医院で実施
日時：12日(火)～15日(金)

●三種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳の予防)

対象：満3か月～7歳6か月未満
場所：町内各医院で実施
日時：19日(火)～22日(金)

※上浦幌地区の方は本別国保病院小児科で予防接種できます。9月は麻疹・風疹混合、三種混合です。
日時：7日・14日・21日・28日(いずれも木曜日)
9時～11時、13時～14時

■サロン

●赤ちゃんサロン (生後3か月頃から)

対象：赤ちゃんとお母さん
場所：保健福祉センター
日時：1日・8日・15日・22日・29日(金曜日)
10時30分～11時30分

●あそびの広場 ※事前申込み必要。TEL 576-5533

場所：くれよん広場 (保健福祉センター内)
日時：6日(水)・20日(水) 9時30分～10時30分

■検診 (成人)

●結核検診 対象：町民の方

場所：各地区を巡回します。
日時：25日(月)～29日(金)

保健だより

保健福祉課保健予防係 TEL 576 - 5111

高血圧と腎臓の働きは深く関係しています。腎臓は、血液中にある老廃物を尿にして体外に排泄する大切な役割があります。私達の体は、食事からとった栄養や体に蓄積した体脂肪をエネルギーとして使うときには、必ず有害物質である老廃物が出てしまいます。いつもでも体内にとどめておくとし死にかかわるのでも、なるべく早く体の中から出してしまわなければなりません。そのため、腎臓は常に多量の血液をろ過して、老廃物を除去しています。1日に腎臓がろ過する血液量は、約150リットル(1リットルの牛乳150本分)といわれています。腎臓には無数の細い血管が走っていますが、その血管の壁を使って血液をろ過します。1日に多量の血液をろ過するため、高い圧力(高血圧)で血液が流れてくると血管が破れたり傷がついてしまいます。それを防ぐために、血管は自ら壁を徐々に厚くしていきます。血管の壁が厚くなると血液が十分にろ過できなくなり、いつまでも有害な老廃物が血液中に停滞することになります。この状態が進行すると、腎臓の代わりをする人工透析が必要になる場合もありますので、血圧は腎臓のためにも

血圧について考える

シリーズ⑥「血圧と腎臓の働き」

コントロールが大事になってきます。6回にわたり血圧についてお話しました。血圧をコントロールするには、①体重はできるだけ適正体重に近づけて、体脂肪率や内臓脂肪を標準に保つ※②塩分を1日9g以下にする(腎臓で排泄できる塩分の限界は9g)③適度な運動を1回30分程度、週2回以上行う(早歩きなら1回20分を週2回)④カリウムやビタミンを多く摂る※2(カリウムは塩分の排泄を促し、ビタミンは血圧を下げる効果がある)。毎日の積み重ねが必要ですが、継続することで必ず成果が現れます。高血圧の遺伝がある方などは、前述の4つ以外に血圧を下げる薬を飲む必要が出てくる場合もあります。しかし、薬を飲んでいるから①②④を実行しなくても良いということではありません。服薬と生活習慣の継続で血圧は適正にコントロールできます。

(新宅真起子保健師)
※1↓体脂肪率は男性23%まで、女性27%までが適正範囲 内臓脂肪は腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満までが適正範囲 ※2↓カリウムやビタミンは果物や野菜に多く含まれる。果物は糖分が多いので1日1回まで。

赤字財政再建団体にならない宣言

「夕張市が赤字財政再建団体に転落！」衝撃的な報道でした。(実は浦幌町も、平成15年9月には平成19年までの5年間の財政推計状況で「再建団体入りの可能性」を表明しております。)

更に報道は、「道内には再建団体予備軍がある」、「十勝管内で経常収支比率、公債負担比率、起債制限比率の全てが規準を超えているのは2町だけ(浦幌町も含まれていた)」と追い討ちをかけます。

確かに浦幌町の財政は悪かったといえます。この調査は平成16年度決算を基にしているからです。本格的な行政改革に取り組んだ16年度は特に交付税の落ち込みが激しく、財政運営が苦しい年でした。

平成16年度までの数年間は基金(預金)を取り崩して収支均衡を図ってまいりました。しかし、行政改革が実を結び、翌17年度は単年度収支が黒字に転換しました。18年度も、交付税が示された段階での推計では黒

字になりそうです。私は財政健全化を進める中で、単年度収支黒字化が一番重要な要素と考えておりました。浦幌町は自主財源が20%程度で、交付税の動向に左右されやすい財政です。17年度は交付税が予算より多

かったからといって、やはり行政改革を進めていなければ単年度黒字化は難しかったと考えております。もちろん、浦幌町にはヤミ起債はありません。一時借入金も以前は利息が500万円を越えた年もありましたが、17年度は6万円弱です。

町民と行政が一体となって、再建団体にならない努力をしてきたからです。「全ての町民の痛みの上に財政健全化は着実に進められてきた」と考えております。

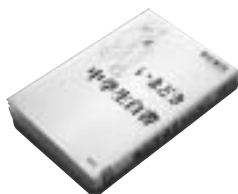
これは浦幌町民の勝利です。だから、「赤字財政再建団体にならない宣言」をしたいと思えます。

浦幌町長 八木 忠宏

町長室から

■ Pick up BOOK

- いまどき中学生白書(魚住絹代著)
「携帯メール 1日50通」
「ゲーム 1日3時間」で子どもの脳と心は大ピンチ! 4000人アンケートでわかったメディア中毒の実態と処方箋。



- はじめよう老人ケアに紙芝居 (遠山昭雄著)
- 無言歌 (赤川次郎著)
- 陰日向に咲く (劇団ひとり著)
- 孤独でも生きられる(曾野綾子著)

■ お話し会 毎月第2土曜日

- 読み聞かせボランティア
「ぐりとぐらの会」 9月9日(土)
11時~

■ 映画会 13時30分~

- とつとつハム太郎 9月2日(土)
- 黄泉がえり 9月3日(日)
- ミッフィーとおともだち
9月16日(土)
- 夕映えの道 9月17日(日)

■ 巡回読書相談

- 9月12日(火) 吉野公民館
- 9月19日(火) 厚内公民館
- 9月26日(火) 上浦幌公民館

※図書館や公民館図書室では、本のリクエストをお待ちしています。

Book

図書館だより



道川靖雄司書

- TEL576-5833
- FAX576-5834
- ホームページアドレス
<http://www.library.ne.jp/raporo21/>
- メールアドレス
raporo21@urahoro.jp

うらほろ野鳥図鑑 No.105 ヒバリ (ヒバリ科)

L17 留鳥
上面は淡黄褐色に黒褐色のたて斑。下面は白っぽく胸に黒褐色のたて斑。

●フィールドノート 豊北
すずめの子 そのけそのけお馬が通る(一茶)。一本道、横によけてくれたら追い越していけるのに、なぜがしら前に進むのよねー。

by トリおばさん

