

町営住宅等の入居者を募集します

町営住宅美屋団地

- 募集戸数** ● 1戸(抽選)
物件構造 ● 木造2階建 3LDK 72.8㎡
所在地 ● 小鹿野町小鹿野1278番地(やすらぎの丘公園西約200m)
家賃 ● 所得により決定 **敷金** ● 家賃の3カ月分
駐車場 ● 2,500円/台(月額)
入居資格
- 現に同居し又は同居する親族がいること
 - 所得月額が扶養控除後15万8,000円以下であること
 - 自ら居住するための住宅を必要としていること
 - 申込者本人を含む同居世帯の全員が暴力団でないこと
 - 国・地方税を滞納していないこと



- 募集期間** ● 5月13日(月)～24日(金)
申込&問合せ ● 両神庁舎・建設課 ☎79-1204

特定公共賃貸住宅松坂団地

- 募集戸数** ● 1戸(抽選)
物件構造 ● 木造2階建 3LDK 92.74㎡
所在地 ● 小鹿野町飯田606番地(松坂信号東約50m)
家賃 ● 50,000円 **敷金** ● 家賃の3カ月分
駐車場 ● 2,500円/台(月額)
入居資格
- 町内に住所又は勤務場所を有すること
 - 現に同居し又は同居する親族がいること
 - 所得月額が扶養控除後15万8,000円以上であること
 - 自ら居住するための住宅を必要としていること
 - 申込者本人を含む同居世帯の全員が暴力団でないこと
 - 国・地方税を滞納していないこと



国民宿舎両神荘と一緒に働く仲間を広く募集します

- 仕事内容**
- ①フロント係(電話での予約受付、簡単なパソコン入力業務等)
 - ②サービス係(レストラン、広間で食事の準備・片付け等)
 - ③清掃係
 - ④調理補助係
 - ⑤食器洗浄係
- 給与** ● 規定による時給900円～(その他早出・遅出手当等支給あり)
通勤費 ● 規定により支給
社会保険 ● 勤務時間等により加入
勤務時間
- ①フロント係 7:30～21:00の間(交代制勤務)
 - ②サービス係 6:30～21:00の間(交代制勤務)
 - ③清掃係 9:00～14:30の間
 - ④調理補助係 8:00～17:00の間
 - ⑤食器洗浄係 8:00～10:00の間
- ※勤務時間についてはご相談ください。

- 募集人員** ● パート又はアルバイト/若干名
選考方法 ● 面接
申込&問合せ ● 市販の履歴書に写真を貼り必要事項を記入のうえ、両神荘へ郵送又は持参してください。後日面接日時を連絡します。
 小鹿野町営国民宿舎両神荘 ☎79-1221

両神学童保育室指導員募集(夏季期間中のアルバイト)

- 募集人数** ● 若干名
対象 ● 高校生以上
内容 ● 学童(小学生)の指導
期間 ● 夏休み期間中(7月22日(月)～8月30日(金))
申込&問合せ ● 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、6月14日(金)までに小鹿野庁舎・住民生活課 子育て包括支援室へ提出してください。☎75-4101



生活習慣病について⑬ 糖尿病と治療 (食事、運動と体重の話)

皆さんこんにちは。新しい元号も「令和」と決まりました。歴史が動いたと感じたのは私だけでしょうか。「平成生まれの社会人」なんて驚いていたのが懐かしいですね。

さて、今回は自分にとって必要な1日のエネルギー量の話でした。ちなみに私の場合は約1750kcal。これをどう考えるかというと、1日1750kcal分食べて、それ以上に動いた場合はやせていきますし、動く量は変わらずにこれ以上食べていると太る、ということです。

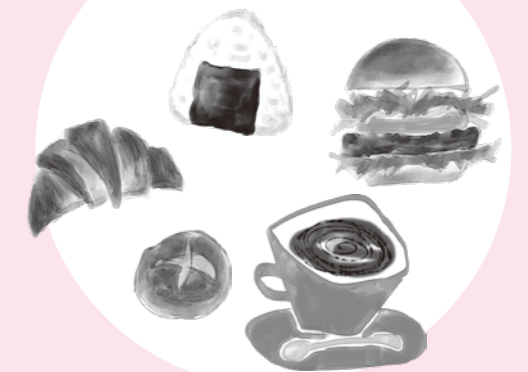
実は、人間の体重1kgは約7000kcalで計算されます。これは、脂肪や水分、タンパク質などで構成されます。この体重1kgをコントロールすることを考えてみましょう。理想は1カ月(30日)で1kgやせることと考えますと、7000kcal ÷ 30で1日約230kcalコントロールすればいいことになります。それはいったいどういうことでしょうか。

まず、食事で考えましょう。1日230kcalなら、1食で80kcal弱減らせばいい。つまり、普段と同じように食事をよそったあと、ご飯もおかずも全てスプーン1杯程度の量を減らせばいいのです。それを毎日繰り返せば、運動していない方でも1カ月で約1kg減量できるという話です。

では運動だとどうでしょう。体重60kgの人が毎日230kcalの運動をすれば、早歩きで1時間、縄跳びだと20分、水泳であれば30分泳ぎ続けなければいけません。これを雨の日も風の日も毎日休まずに行えば、今と同じ食事量で1カ月後には1kg体重が減るという計算です(あくまでも理論上の話ですが)。

さあ、どちらが簡単でしょう。「あと一口」をやめることがダイエットの秘訣です。また、食べ物のカロリーを見る癖をつけるなども始めてみてはいかがでしょうか。もちろん、運動を始めてもかまいません。ちなみに、数日寝込んで体重が2kg減ったなんて喜んでいらっしゃる方。それは体脂肪が減ったのではなく、水分が減って脱水になっただけですからね。

今回は糖尿病の薬について解説していきます。



6/1 工業統計調査を実施します

工業統計調査は、従業者4人以上のすべての製造事業所を対象に、6月1日時点で実施します。工業統計調査は、日本における工業の実態を明らかにすることを目的とする重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

調査の結果は、中小企業施策や地域振興など、国や地域行政施策のための基礎資料として活用されます。調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することは絶対にありません。

調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いいたします。

問合せ ● 小鹿野庁舎・総務課 ☎75-1221

行政相談員の紹介

平成31年4月1日付けで高橋 稔さん(両神薄)と黒澤英子さん(下小鹿野)が行政相談員として、総務大臣から委嘱されました。高橋さん、黒澤さんともに再任です。

行政相談員は、行政に対する苦情や意見・要望などを聴き、解決を促進するとともに、それらの意見をもとに行政運営の改善を進めることに努めます。定期相談のほか、自宅相談にも応じていますのでお気軽にお申し出ください。

なお、行政相談日は、広報の定期無料相談ページ(今月号は24ページ)に掲載してありますのでご確認ください。

問合せ ● 小鹿野庁舎・総務課 ☎75-1223