



紹介者
製造部主任 **高橋綾子** さん

▼**どんな会社ですか**
納豆・もやし・冷麺などの製造・販売を行っています。社員一人一人が英知を結集して毎日の仕事に取り組んでいるので、働きやすくやりがいのある会社です。

▼**どんな仕事をしていますか**
納豆製造の部門で、パックなどに盛り込みされた納豆を発酵させるための「室」に入れる作業を行い、18〜20時間かかる発酵が終わった納豆の出来上がりをチェックしています。毎日約1万パックの納豆が製造されるんですよ。

▼**仕事で心掛けていることは**
食品を扱う仕事ですので、異物混入などの衛生面に気を付け、安心・安全な納豆を提供するように心掛けています。

▼**やりがいを感じるころは**
お客様においしいと言ってもらえるのが何よりもうれしいですね。

▼**今後の展望は**
新商品の開発だけではなく、地元産の原料「南部シロメ」を使い、地産地消のもと、皆さんの食卓へおいしい商品をお届けします。

まちの企業探検隊⑤

(株)丸勘商店

若き企業人による会社紹介

所在地：松尾寄木12-1-25
資本金：4,500万円
代表者：村上智恵子
設立：平成4年3月
従業員数：28人
電話番号：78-3710
事業内容：納豆・もやし・冷麺などの製造・販売
主な取引先：スーパー、百貨店、市内ホテルなど

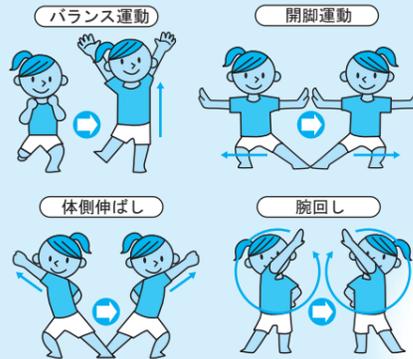
今日からできる生活習慣の改善
この健診で「要医療・要精密検査」にならないように、以下のことを健診を受けるまで実践しましょう。
■規則正しい食事を
1日3食、できるだけ決まった時間に食事をしましょう。食事を抜くことや一度にたくさん食べること(下力食)は、血糖値が乱れる原因となります。

- ◆**主に着目する検査項目**
- ・腹囲 男性85㎝未満
女性90㎝未満
 - ・ポッコリおなかには要注意
 - ・血圧 最高 130mmHg未満
最低 85mmHg未満
 - ・中性脂肪 150mg/dl未満
 - ・ヘモグロビンA1c 5.2%未満
 - ・血糖値 110mg/dl未満

本年度の特定健診は6月から始まります。特定健診は、20年度から始まった健診です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、病気になる可能性が高く、生活習慣の改善が必要な人を見つけることが目的です。

保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



【参考】毎日できる体操例

■減塩を心掛けて
1日当たりの目安は男性10g未満、女性8g未満です。

■お酒は適量に
飲酒の習慣がある人は適量を守り、週に2日は「休肝日」を作りましょう。

■カリウムの摂取を
野菜や果物には血圧を下げる働きのある「カリウム」という栄養素が多く含まれています。積極的に取りましょう。

■体を動かすことを習慣に
普段の生活の中で次の3つを習慣にしましょう。
①積極的に体を動かす
②軽めの運動を続ける
③筋肉を鍛える運動を取り入れる

健診の日程については、チラシを全戸配布しますので、確認してください。

環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



燃費の良い車は地球にも財布にも優しい

◆地球温暖化防止・省エネについて

地球温暖化は、異常気象や海面上昇の原因とされ、世界規模の問題となっています。そもそも地球温暖化は、エネルギーの大量消費による二酸化炭素やメタンなどの温室効果ガスの大量放出が原因であり、人間の活動が引き起こしたものです。

現代の生活様式でエネルギーを使わない事はほぼ不可能ですが、省エネ製品への更新や冷暖房の適正な温度管理など、エネルギー消費を少なくする取り組みはできるはず。各自の可能な範囲での省エネを実践しましょう。

なお、地球温暖化いわて県民会議では「温暖化を防ごう！いわて環境講演会」を開催します。地球温暖化問題に対する行動のきっかけに、参加ください。

■日時 5月30日(日)、午後1時半から4時15分まで
■場所 盛岡市民文化ホール 小ホール
申し込みなど詳しくは、県環境生活企画室(☎019-629-5326)まで。

介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

◆口の中(口腔)からいきいきと

口(口腔)は、食べる・話す・笑うなど、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。しかし、高齢になると、「歯の数の減少」「だ液の分泌が減る」「飲み込む機能が衰える」などから機能が低下し、食事をおいしく感じなかったり、うまく話せなくなったりしてしまいます。

◆口腔機能アップを目指して

- ▷口腔清掃(細菌の繁殖を防ぎましょう)
- ①毎食後歯みがきを(ときには舌の清掃も)
 - ②うがい薬ですみずみまで清潔に
 - ③入れ歯の手入れを忘れずに
- ▷口腔体操(誤嚥を防ぎましょう)
- ①口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする
 - ②口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりする
 - ③舌を出して上下、左右に動かしてみる

4/1

子ども手当スタート

児童手当に代わり、中学校までの児童・生徒を対象に、一人につき月額1万3000円を支給する「子ども手当」が始まります。

【支給対象】
中学生までの子ども(平成7年4月2日以降に生まれた子ども)を育てている保護者

【支給時期】
本年度は、6月(4・5月分)、10月(6・9月分)、2月(10月・23年1月分)の年3回

【手当てを受給するには】
■3月末現在で、児童手当を受給していた人⇨手続きは不要(ただし、

額改定の申請が必要ない人もいます)
■3月末現在で、児童手当を受給していない児童・生徒⇨手続きが必要(詳しくは、左のチェックシートで確認ください。)

支給の該当になると思われる人には、個別にお知らせしていますが、届いていない人はご連絡ください。手続き(額改定を含む)は、本庁児童福祉課および各総合支所地域振興課、田山支所です。ほんこなどをお持ちの上、申請してください。詳しくは、市福祉部児童福祉課(☎76-2111、内線1177)まで。

