

## 食生活 メモ

### 夏の疲れに

### ニラはいかが！

ニラはビタミンB1・B2をはじめとするビタミンB群を豊富に含んでいます。

私たちの体はビタミンB群が不足すると疲れやすくなります。ニラを食べることでビタミンB群が効率よく摂取できて、疲労が回復します。夏ニラは香りも強くて、ニラ本来の味が楽しめます。ただ調理の時、ビタミンは加熱しすぎると失われてしまうので、最後に加えてさっと火を通すか、みそ汁等にちらすのがおすすめです。

### 悪玉コレステロールとトランス脂肪酸

トランス脂肪酸は、植物油をマーガリン等に加工する過程で生成されます。サクサク感は出ますが、多く摂ると血液中の悪玉コレステロール値を高め、動脈硬化による心臓病の原因になる事があります。

このトランス脂肪酸の含有量は、食品によりかなりバラツキがあるようです。マーガリンやショートニング等を使ったお菓子や揚げ物は、摂り過ぎに注意しましょう。

山梨県栄養士会

## 交通安全 メモ

### 秋の全国交通安全運動

9月21日～9月30日  
10日間

### 「運転は人に社会に思いやり」

#### 運動の基本・重点

#### 基本

高齢者の交通事故防止

#### 重点

- ・飲酒運転の根絶(全国重点)
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止(全国重点)
- ・後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底(全国重点)
- ・マナーアップによる交差点通行及び道路横断時の交通事故防止(本県重点)

#### お勧めします

お酒の好きな方・飲む機会が多い方に、ぜひ購入していただきたい物があります。

それは「アルコールセンサー」です。飲酒後に自動車等を運転しないのは勿論ですが、次の日の朝、このセンサーを利用していただきたいのです。夜遅くまで飲酒をすると、朝出かける時間でも、血液中にアルコールが残っていることがあります。そんな時にセンサーで測定していただき、検知された場合には運転をやめ、公共交通機関等を利用するようにしてください。

# Information

## 情報

### 10月1日から雇用保険法が変わります

- ・雇用保険の受給資格要件が雇用保険の基本手当てを受給するためには、週の所定労働時間の長短にかかわらず、原則、12月(各月11日以上)の被保険者期間が必要となります。原則として、平成19年10月1日以降に離職された方。
- ・育児休業給付の給付率が職場復帰給付金の給付率が10%上がり、基本給付金と併せ休業前賃金50%の給付率となります。
- ・教育訓練給付の要件、内容が被保険者期間が3年以上、支給率が20%(上限10万円)となります。
- \*初回に限り、被保険者期間が1年以上で受給可能。

### 労働者を1人でも雇っている事業主は

労働保険(労災・雇用)に加入する義務があります。

10月は「労働保険適用促進月間」です。

労働保険は、業務上や通勤による労働者の負傷・病気の補償(労災保険)、労働者の失業時の補償、雇用継続のための給付、事業主への助成(雇用保険)等を行う公的保険です。未加入の場合はお早めに加入手続きをしましょう。

#### 問合せ先

鵜沢労働基準監督署

☎0556-22-3181

ハローワーク身延

☎0556-62-1065

### 空き家情報をご提供ください

交流居住のすすめ

「団塊の世代」と言われている人達が、定年退職を向かえ、新しい人生の場として田舎を求めていると言われています。町では、このような人達や、緑豊かな自然を求めて居住を希望している人達に家屋を紹介し、町民との交流や、定住をしていただきたいと考えています。

そこで、売却や賃貸を考えている家屋がありましたら、情報を提供してください。

たくさんの方の情報をお待ちしております。

連絡先 企画課 ☎66-3402

## 8月1日から山梨県 小児救急電話相談が スタートしました！

利用時間：毎日午後7時～午後11時  
電話番号：#8000

(短縮ダイヤル)

※ダイヤル回線からの場合は、  
☎055-226-3369へ

（くれぐれも番号をお間違えのな  
いようご注意ください。）

対応者：小児医療に精通した看護師  
相談内容：子どもの急な病気に関する

相談

（発熱、下痢、嘔吐、ひき  
つけなど）

※慢性疾患や育児相談など、急を要  
しない相談はご遠慮ください。

※電話での助言です。電話による診  
断、治療はできませんので、あらか  
じめご承知のうえにご相談ください。

※電話が混み合つことが予想されま  
すので簡潔にご相談ください。

※話し中の場合は、恐れ入りますが、  
少し時間をあいてから、おかけ直  
しください。

※明らかに救急を要する急病の場合  
は、医療機関または119番へご  
連絡ください。

◇問合せ先：山梨県庁医務課  
TEL0555-223-1480  
FAX0555-223-1486

## 環境にやさしい 買い物キャンペーン

環境にやさしい循環型社会を作るた  
めには、市民の皆さんに環境問題を認  
識していただき、買い物をする時には  
資源の有効利用に配慮した商品の選択  
や過剰包装を避けるなどを実践するこ  
とが重要です。

このため、国、県、市町村、流通業  
者、消費者団体、NPOなどが連携し  
て、10月を「環境にやさしい買い物キ  
ャーン」の推進月間として、環境に  
配慮した買い物の実践を薦めています。

この機会に市民の皆さんも、  
・ 買い物袋の持参  
・ 環境配慮型商品の購入  
・ 簡易包装への協力

・ はかり売り商品の購入等、  
環境にやさしい買い物を率先して実  
践しましょう。

◇環境にやさしい買い物キャンペーン  
10月1日(月)～10月31日(木)

◇問合せ先

山梨県県民生活課  
☎0555-223-1350

## 平成19年度 山梨県 町村会職員採用試験

・ 職種及び採用予定人数  
事務職 若干名

・ 受験資格

昭和54年4月2日から昭和61年4月  
1日の間に生まれた人

・ 受付期間

9月25日～10月10日（土・日・祝日  
を除く）

・ 第一次試験

午前8時30分～午後5時30分  
11月4日(日) 山梨県自治会館

・ 試験案内、申込書配布

9月中旬から山梨県町村会総務課で  
配布

・ 申込、問合せ先

山梨県町村会総務課  
甲府市蓬沢1-15-35  
☎0555-2335-3228

## 南部町職員採用

○南部町立保育所臨時職員

職 種 調理員、調理員補助  
募集人員 各1名

給 与 臨時職員取扱要綱による

問合せ先 南部町役場総務課

受付期間 9月25日まで  
☎66-3401

○なんぶの湯臨時職員

職 種 受付及び厨房業務  
募集人員 1名

給 与 臨時職員取扱要綱による

問合せ先 南部町役場総務課

受付期間 9月25日まで  
☎66-3401

## 相談会

### 巡回無料法律相談会

山梨県弁護士会では、法律的な内容  
でお困りの方のために、相談会を開催  
しています。

日 時 10月5日(金)  
午後1時～午後4時

場 所 社会福祉協議会  
アルファセンター  
（3時30分受付終了）  
☎64-2075

相談内容 離婚・相続・土地・建物の  
賃貸借・交通事故損害賠償・  
サブ金等消費者問題 など

## 10月の行政相談所

10月15日(月)～10月21日(日)は「秋の行  
政相談週間」です。

日 程・10月15日(月)

午後1時～午後4時  
社会福祉協議会  
アルファセンター

・10月22日(月)

午後1時～午後4時  
農村環境改善センター

行政の苦情・相談は町行政相談員へ  
大窪 昌樹 ☎64-2055  
望月 孝 ☎67-3552

## 法務局なんでも無料相談所

法務局では、登記、戸籍、供託、訟務及び人権に関する事務等、これらに関することで疑問に思っていること等がありましたらご利用ください。

日 時 10月28日(日)

午前9時～午後3時30分

場 所 甲府市北口1丁目2-19

甲府地方法務局4階会議室

相談内容

・土地や建物等の登記の連続、土地の境界に関すること。  
・相続問題に関すること。  
・婚姻、離婚、親権等に関すること。

・地代・家賃の支払い、借地・借家に関すること。  
・児童、生徒の「いじめ」「体罰」に関すること。  
・女性に対する「セクハラ」「DV」。

・遺言等、公正証書作成に関すること。 など

問合せ先 甲府地方法務局

☎055-252-7151

## 社会保険相談所の開設

日 時 10月24日(木)

午前9時30分～午後4時

場 所 南部町森林組合

問合せ先 竜王社会保険事務所

☎055-278-1100

## 社会保険労務士による無料相談会

日 時 10月14日(日)

午前10時～午後4時

場 所 オギノリバーシティシヨック

ピングセンター(中央市)

年金・健康保険に関する手

続きの相談。

労災保険・雇用保険の相談

労務管理の改善、各種公的

助成金の請求等についての相談。

事業主又は従業員からの労働問題についての相談等。

問合せ先 社会保険労務士会事務所

☎055-253-4004



## イベント

### 風林火山と山本勘助

「山本勘助」謎の軍師の正体に迫る

日 時 9月27日(木) 午前10時～

場 所 南部町文化ホール

講 師 江宮 隆之さん

歴史小説を中心に多数作品を発表している、「白磁の人」(河出書房新社)で第8回中村星湖文学賞を受賞している。

### 南部町福祉健康まつり

日 時 10月4日(木)

午前9時10分～

場 所 アルカディア体育館

### 第5回町民体育祭

日 時 10月7日(日)

午前8時30分～

場 所 アルカディア運動場

### 合唱のびっぴ

日 時 10月14日(日)

午後1時～

場 所 文化ホール

南巨摩郡下の合唱団、9団体が一堂に会してハーモニーを披露します。

### 南部町老人クラブ運動会

日 時 10月18日(木)

午前10時～

場 所 アルカディア運動場

### 子育て講座

日 時 10月17日(水)

午前10時30分～

場 所 南部町活性化センター

内容 運動会ごっこ(リズム体操・ゲーム・おいかげ玉入れ等)

問合せ先 生涯学習課

☎64-4841

南部図書館

☎62-9292

富沢図書館

☎66-3278

### 第2回富士川流域の技・作家たち展

富士川流域の自然が育んできた「ものづくり」を一堂に集めた地域イベントで展覧会とマーケットです。

会 期 10月18日(木)～29日(日)

午前10時～午後5時

(最終日は午後4時まで)

火曜日休館

会 場 酒蔵ギャラリー六斎(増穂町)

問合せ先 富士川流域の技

実行委員会事務局

☎0556-22-8941

# 戸籍の窓口

## おめでた・おくやみ

7月1日～7月31日受付分 (敬称略)

### 《誕生》 おめでとうございます

地区	子の氏名	性別	保護者
南部昭和町上	望月 琥太郎	男	竜一
大和県営	青木 心美	女	裕基

### 《婚姻》 いつまでもお幸せに (旧地区・姓)

地区	夫の名前	地区	妻の名前
内船中谷津	瀧井 貴史	大塩2組	三澤 佐知子
文京中島	望月 隼人	大塩3組	望月 美咲
天王矢島下	望月 大	身延町	伊藤 愛
中央町屋	望月 清貴	内船上	小泉 智美

### 《死亡》 おくやみ申し上げます

地区	氏名	年齢	喪主
中野3組	大窪 きみ子	84歳	守勉
成島釜の口	遠藤 榮一	79歳	一秀
南部城町	山本 元徳	91歳	信二
南部明治町下	若林 治夫	90歳	茂
内船上東谷津	木内 さと子	80歳	博一
富士見横沢	佐野 てる子	94歳	春治
富士見御屋敷	佐野 カツ子	92歳	

人口 9,941人 男 4,878人 女 5,063人  
世帯数 3,397世帯 [平成19年9月1日現在]

# 10月 ゴミはこの日に

可燃ゴミ  
南部地区 毎週月・木曜日  
徳間・八木沢・佐野地区 毎週木曜日  
富沢地区 毎週月・金曜日

燃えないゴミ・空缶・衣類  
睦合地区 2日  
栄地区 9日  
徳間・八木沢・佐野地区 11日  
富河地区 16日  
万沢地区 23日

無色・茶色・その他のビン  
睦合地区 6日  
栄地区(徳間・八木沢を含む) 13日  
佐野地区 11日  
富河地区 20日  
万沢地区 27日

直接持ち込み  
月曜日～金曜日(祝祭日を除く)  
午前9時～11時30分・午後1時～4時

ゴミの分別方法等については環境センター発行のポスターおよび日程表をご確認いただくか電話でお問い合わせください。  
○環境センター ☎67-3619

## 図書館

**南部図書館** (☎62-9292)

○乳幼児お話し会 (のんたんのへや)

10月3・10・17日(水) 午前10時30分～

○リトミック教室

10月24日(水) 午前10時30分～

○高齢者お話し会

10月26日(金) 午前10時30分～

ほたるの会

○わくわくお話し会

10月28日(日) 午前11時～

図書館ハロウィン!

くまの会/ティンペアーの会

**富沢図書館** (☎66-3278)

○乳幼児のおはなしの部屋

10月3・24日(水) 午前10時30分～

手遊び・紙芝居・本の読み聞かせなど

○リトミック教室

10月10日(水) 午前10時30分～

講師 万沢在住 鍋田真紀子先生

○秋のお楽しみ会

10月20日(土) 午後1時30分～

○本の交換リサイクル市

10月20日～11月2日

雑誌も放出します。

## 秋の総合健康診査

開催日	場所	時間
10月11日(木)	活性化センター	受付 午前 8:30～11:00
10月21日(日)	ふれあいサロン	受付 午前 8:30～11:00

## 10月の保健教室カレンダー

開催日	教室名	時間	場所
2(水)	すくすく教室(初期)	午後 2:00～ 3:30	活性化センター
9(水)	3種混合予防接種	受付 午後 1:00～ 1:30	健康管理センター
10(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
17(水)	1歳6ヶ月児健診	受付 午後 1:00～13:30	健康管理センター
17(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
24(水)	すくすく健診	受付 午後 1:00～ 1:30	活性化センター
24(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
26(金)	B C G 接種	受付 午前11:30～11:45	健康管理センター
30(水)	すくすく教室(後期)	午後 2:00～ 3:30	活性化センター
31(水)	リハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン

\*リハビリ相談以外は、対象者に通知します。