

民生委員・児童委員決まる

昭和55年12月1日付で、新しい民生委員児童委員が次の方々に決まりました。

生活上の困ったときなどお気軽にご相談ください。

【深川地区】

(住所)	(氏名)	(担当地区)
田屋区	村田哲雄	田屋区
駅前区	三輪清史	駅前・鉄道区
湊1東区	中原 閑	湊1東・西区
湊2区	中原ウメ子	湊2区
湊中央区	鴻嶺道隆	湊中央区
湊3区	岡崎フジ子	湊3区
緑ヶ丘区	末広澄子	緑ヶ丘・中山区
藤中区	山下初子	藤中区
江良区	鷲頭一郎	江良・正明市1区
正明市2区	藤田伸枝	正明市2・3区
正明市5区	前田正之	正明市4・5区
上郷区	藤津義人	上郷・下郷区
下川西区	田金信一	下川西・上ノ原後ヶ迫区
上川西2区	上田瑞子	開作・上川西区
境川区	松岡紀代子	境川区
板持2区	河村節代	板持1・2区
板持3区	藤部淳子	板持3・4区
殿台区	山崎ヒナ	殿台・小河内大河内区
河原区	小野圭子	河原区
門前区	中村八郎	門前区
湯本区	河本英夫	湯本区
三ノ瀬区	河野恒子	三ノ瀬区
山小根区	金子辰男	山小根・坂水区
大坪区	山根義真	大坪中・大坪区
渋木2区	福永梅尾	渋木1・2・3
真木区	山田 薫	真木区

【仙崎地区】

白濁2区	末岡貞子	白濁1・2区
白濁3区	古田静江	白濁3区
祇園町区	永田フミエ	祇園町区
南町区	荒木梅子	南町・栄町区
北本町区	油谷兆一	本町・北本町区
今浦町区	立野千代子	洲崎・今浦町区
鍛冶屋町区	松浦千代子	鍛冶屋・中新町
幸町区	和田愛子	新町・幸町区
旭町区	上田光義	旭町区
錦町区	宮川素子	錦町区
新屋敷町区	柳井ミサエ	新屋敷町区
新開町区	田中直道	新開町区
鳥越町区	舟谷フミ子	鳥越町区
大日比区	渡辺和子	大日比区
大泊区	原田重雄	大泊区
青海区	谷村弥一	青海区

【俵山地区】

小原区	笹原重雄	小原区
木津区	本田志津子	木津区
郷区	村上法賢	郷区
黒川区	山村律子	黒川区
大羽山区	岡村栄吉	大羽山区
湯町区	吉村敏夫	湯町区
上政区	小田松子	上政区
上安田区	小林保美子	上安田・下安田
七重区	金村正男	七重区

【通地区】

通1区	けん物武子	通1・2・3区
通5区	綿野得定	通4・5区
通6区	内山嵩男	通6・9区
通7区	後根八重子	通7・8区
通10区	宇野歳子	通10・11区
通12区	野村スミ	通12・13区
通16区	山下信雄	通14・15・16区

こ人には 保健婦で

ふとつてからでは
おそすぎる!!

～肥満の予防と対策～

◆肥満・なぜわるい

太りすぎは、女性に多く30歳以上では10人中1人～2人にみられることがわかりました。(S51、国民栄養調査から)太りすぎると内臓に負担がかかり、糖尿病や高血圧、心臓病などの成人病にかかりやすくなります。また程度が著しい人では、ホルモン系統の病気にかかっていることもあり心理的な面では、欲求不満が昂じた状態にあることが多いともいわれています。

◆あなたの肥満度は?

太りすぎや、やせの判定法には、これまでいろいろな方法が使われてきましたが、ここに簡単な方法を紹介します。身長(センチ)から100を引いた数で、体重(キログラム)を割り、その答を100倍した値で判定します。これをブローカ指数といいます。

$$\text{ブローカ指数} = \frac{\text{体重}}{\text{身長} - 100} \times 100$$

- (判定) 90未満 = やせ
- 90～109 = 正常
- 110～119 = 軽度肥満
- 120以上 = 肥満

例えば 体重60kg、身長160cmの人は
 $\frac{60}{160-100} \times 100 = 100$ で正常ということになります。

◆太りすぎの予防

太りすぎの大部分は、食べすぎと運動不足からおこります。予防のためにつぎのことを気をつけましょう。

- ①食事は3食バランスよくたべましょう
1日1食にすると、空腹時のエネルギー貯蔵のために脂肪組織が発達するということがわかっています。
- ②ごはんを減らします。
少しずつ量を減らし、胃を慣らせましょう。
- ③砂糖 菓子など甘いものはひかえます。
間食はなるべくやめましょう。
- ④たん白質(油の少ない肉、魚、牛乳、豆製品)や植物性の油を十分たべましょう
- ⑤野菜、果物、海藻をたくさん食べおかずを薄味にします。
- ⑥減食をやらない運動療法は効果があまりありません。
肥満予防の食事は、長寿のための健康食だといえましょう。

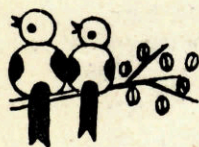
建築相談所の開設

山口県建築士会では、1月から毎月1回第3火曜日に建築相談を行います。
なお電話による相談にも応じています。

◆場 所 山口市大手町3-8
山口県建築士会館(3階)
☎(0839) 22-5114

◆相談内容

- 設計について
 - ・設計者と請負者の選択
 - ・確認手続
 - ・住宅設計のポイント
- 施工について
 - ・住宅の内装材、外装材
 - ・請負契約時の注意事項
 - ・ブロック塀の造り方
- その他
 - ・宅地購入についての注意点など



税の無料相談 会場を変更します!

毎月15日に開設しております税の無料相談の会場を、1月から次のとおり変更します。

●変更場所

長門市中央公民館うらの
「心配ごと相談室」
お気軽にご相談ください……
(長門税務署)

消防出初式のパレードのため、市役所通りが次のとおり交通の混雑が予想されますので、ご協力ください。

日 時 一月五日(月) 午前十時から十一時まで