

ペイオフ対策 について

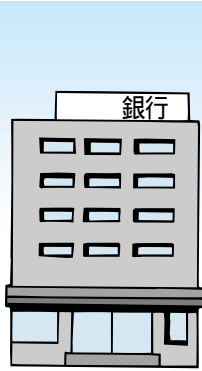
ペイオフが4月1日から完全実施されます。

これは、金融機関が破綻した場合、一般預金・利息のつくものは、一千万円までとそれの利息が保護され、当座預金・無利息の普通預金は、全額保護されますが、外貨預金等は、保護対象外となる制度です。

町の公金は、中南信用金庫、横浜銀行、みずほ銀行、東京三菱銀行、スルガ銀行、三井住友銀行、湘南農業協同組合、さがみ信用金庫、平塚信用金庫、UJ銀行、郵便局、中栄信用金庫に預けています。

ペイオフ解禁後の公金の管理については、無利息の普通預金（決済用預金）や短期の定期預金等を視野に入れながら、安全で有利な管理・運用を行います。

なお、ペイオフの詳細に関しては、お近くの金融機関・郵便局へお問い合わせください。



問い合わせ
会計課 ☎内線 277

教育委員に 原田義彦さんが就任

平成13年2月1日から4年間、教育委員としてご尽力いただいた東倉康二さんが1月31日付けで退任されました。

これに伴い、2月1日付けで原田義彦さん(国府本郷)が、新たに教育委員に就任しました。

学校教育課 ☎内線 322



原田義彦さん

今後のご活躍に期待します。

問い合わせ
学校教育課 ☎内線 322

義援金・救援金への ご協力をお願いします

新潟県中越大震災義援金(続報)

総額 1,245,070円を被災地へ



広報12月号でお知らせした義援金の続報です。

心温まる善意をありがとうございます。

なお義援金は、平成17年10月20日(木)まで、日赤大磯町分區(福祉課)にて受け付けています。

スマートラ島沖地震被災者救援金

昨年12月26日(日)に発生しましたスマートラ島沖地震によって被災された方々への救援金を平成17年3月29日(火)まで受け付けています。

皆様のご協力をお願いいたします。

受付時間

8時30分～17時(期間中、閉庁日及び休館日を除く)
募金箱

本庁舎受付・国府支所・福祉課保健センター・図書館

問い合わせ

日赤大磯町分區(福祉課) ☎内線 303

こんにちは保健師です

119

2月14日は、「バレンタインデー」。店先には美味しそうなチョコレートが並んでいます。でも、食べすぎると、吹き出物が…。これは、見えない脂の取りすぎサインです。

油脂は健康の大敵!?

一年で一番寒いこの時期、油を使った料理は食欲をそそります。それは気温が低くなり、体を温めるためにエネルギーを確保しようとする体が油物をたくさん欲しがると自然の現象。逆らって無理な油抜きダイエットをした結果、肌がカサカサになったり、空腹感が辛く、ついお菓子に手が伸びてしまった経験はありませんか?

脂肪は、消化時間がご飯などの炭水化物に比べ2倍も長いので腹持ちが良く、かえって間食を控えることができます。

見えない油

普段私達は食事から食品の中には見えない油脂をとっています。これらを多く含む肉類や乳類は良質のたんぱく質やビタミンが多いのですが、油脂の種類は飽和脂肪酸とコレステロールが多いので、過剰摂取は血液をドロドロにして動脈硬化を誘発する原因になります。

健康によい種類の油を

ダイエツトを気にして控える「見える油」にこそ、血液中に溜

まった悪玉コレステロールを撃退してくれる不飽和脂肪酸のオレイン酸が豊富なオリーブ油や大豆油の植物油があり、抗酸化作用、がん抑制効果があるというビタミンEも豊富です。

今が旬の鰯や鮭の皮など魚の油はDHAやEPAがあり善玉コレステロールを増やし動脈硬化を抑制します。DHAは老化防止に役立ち、胎児にも必要な栄養素なので体重コントロールの必要な妊婦さんにも摂取して欲しい油脂です。動物、植物の脂肪を4・5・1の割合で摂取すると理想的です。

調理法で

オーブン焼き、蒸し物が油を減らせます。炒め物を作るなら材料を一度湯通しし、揚げ物は衣を薄くします。規則正しく食べるのが何より大切。食事を抜くと食べた時、かえって脂肪を溜め込もうとします。食べ方は、低カロリーの料理から順番に、最後に油物を食べて満腹感を味わいます。お勧め外食メニューは、鍋焼きうどん、タンメンや五目焼きそば(ただし生麺)。パスタはトマトやコンソメソースを選ぶようにしてみましょう。

問い合わせ 子育て介護課

管理栄養士 小林

☎内線 308