# column:Health

### 元気の源! 朝ご飯のメリット

冬は日の出が遅く、とても寒いので朝起きるのが つらいですよね。朝起きる時間が遅くなると、朝ご 飯を食べずに登校・出勤ということもあるのではな いでしょうか。今回は、朝ご飯を食べるメリットに ついてお話します。

### ●肥満予防に

朝ご飯を食べないと空腹時間が長くなり、エネル ギーが足りなくなるので、体の中ではエネルギー源 になる脂肪をため込もうと太りやすい体質になりま す。生活リズムに沿ってご飯を食べることが、肥満 を予防することにもなるのです。

### ●免疫力アップ

朝ご飯を食べると体温が上がります。適度な体温 の上昇は免疫力を上げるので、結果、風邪やインフ ルエンザなどの感染症予防につながります。

### ●朝ご飯は何を食べたら良いの?

朝ご飯は主食・主菜・副菜を合わせてバランスよく 食べることが理想です。難しい人は、まずおにぎり と具だくさんみそ汁など主食と副菜を合わせて食べ てみるようにしましょう。

朝ご飯を食べていない人は、手軽 なバナナやヨーグルトなどを食べて から出かける習慣をつけるようにし てみましょう。



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

# 高額請求に注意!水回り修理の

市

民

生

■どんなトラブルがあるの?
○トイレが詰まり、インターネット広告に「料金390 円~」と記載された業者に修理を依頼。作業員が高圧がなれず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「便器を外されず、業者に「再発防止のた。さらに、「再発防止のた。

■ 注意することは?

「注意することは?

「注意することは?

「注意することは?

「出している業者と実際作業に来る業者が違うケースがに来る業者が違うケースがに来る。

あり、料金や作業内容でトラブルが起きることがあり ラブルが起きることがあり ます。インターネット上で の安価な価格に飛びつかな で業後に高額な料金を請求 されても、修理箇所が直っ されても、修理箇所が直っ されても、修理箇所が直っ ないようにしましょう。 ないようにしましょう。 ないようにしましょう。 ないようにしましょう。 重か上のでト カブっ求

# 地域おこし協力隊が退任します

平成31年2月に着任した瀬川達矢隊員が、 月31日付で退任します。退任する瀬川隊員に これまでの活動の振り返りを聞きました。



① 退任する 瀬川隊員 ②\_\_今年も技 術向上を目指 して頑張りま す!

長かったようで短かった3年間。お世話になった人たちにはこの場 をお借りして感謝申し上げます。

私の目標は、退任後に新規就農者になり農業で生活していくことで した。それに向け、協力隊任期中から準備を始め、現在は生食用、 醸造用ブドウを合わせて約50次、ブルーベリー畑約20次を地元の 人から引き継ぎ栽培しています。その他に、狩猟免許や大型特殊免 許を取得しました。また、委託醸造したワインを自分で販売したいと 思い、酒類販売免許取得に向けて準備を進めています。

実際に農業をしてみて感じたことは、大変ではありますが外で汗を 流して仕事をするというのは自分の性に合っているなということです。 元々自分でいろいろ調べたり工夫したり問題解決するのが好きな方な ので、うまくいかなくてもそれ自体を解決するプロセスが楽しいと感 じました。

この3年のおかげで自分の農業経営の方向性、目標などができて きました。これも周りでアドバイスをくれた人、一緒にがんばろうと言っ てくれる友人たちがいたからだと思います。退任後も引き続き市内に 定住し、新規就農者として新たなスタートを切ります。花巻市の皆様、 今まで応援ありがとうございました。そして、今後ともよろしくお願い

# 12月16日に予算化された 新型コロナウイルス感染症対策経費の概要をお知らせします

事業名	補正予算額	内容	問い合わせ
子育て世帯臨時特別 給付金給付事業(*)	13億1,777万円	子育て世帯の生活を支援するため、児童を養育している人の年収が960万円以上の世帯 (扶養親族などが児童2人と年収103万円以 下の配偶者の場合の目安)を除いた、○歳~ 高校3年生までの子どもを対象に給付金を 支給します ■支援額 児童1人につき10万円	新館地域福祉課( <b>☎</b> 41-3575)
はなまき暮らしの継続応援事業	351万円	都道府県社会福祉協議会が実施する緊急小口資金および総合支援資金の特例貸付の申込期限の延長に伴い、同貸し付けを受けた世帯を対象としている支援金の予算を増額します	新館地域福祉課( <b>☎</b> 41-3574)
新型コロナウイルス 感染症生活困窮者自 立支援事業	794万円	総合支援資金特例貸付の再貸し付けまで借り入れ終わった世帯や、再貸し付けの承認を得られなかった世帯が、要件を満たした場合に支給する支援金の予算を増額します  支援額 月額最大10万円(3カ月を限度)	新館地域福祉課( <b>☎</b> 41-3574)
新型コロナウイルスワ クチン接種事業	6, 332万円	新型コロナワクチン接種の対象拡大に伴い、医師や看護師、薬剤師などに対する謝礼や、接種希望者を輸送するタクシー運行費などの接種経費を増額します	新型コロナウイルス感染 症ワクチン接種対策室 (☎41-3605)
花巻米生産緊急支援事業	2, 476万円	価格が下落している市内主食用米の生産農家を支援するため、農業経営体を対象に主食用米から飼料用米などへの作付転換に対する補助金の予算を増額します	農政課( <b>☎</b> 23-1400)
中小企業持続支援事業	504万円	市内の事業者が負担している店舗または事業所の地代·家賃に対する補助金の予算を 増額します	本館商工労政課( <b>☎</b> 41-3539)
いわて飲食店安心認証 店舗奨励金支給事業	4,825万円	市内飲食店における「いわて飲食店安心認証」の取得を促進させるため、認証を取得した店舗に対し奨励金を支給します  ■支援額 1店舗につき10万円	本館商工労政課( <b>☎</b> 41-3539)
温泉宿泊施設等利用促進事業	1億5,000万円	助成期限を延長し、県民などが市内温泉宿 泊等施設を利用した場合に助成する予算を 増額します ■助成額 最大3,000円 時特別給付金」の支給対象外となる『児童を養	本館観光課(☎41-3542)

<sup>\*</sup>国が実施している「子育て世帯への臨時特別給付金」の支給対象外となる『児童を養育している人の年収が960 万円以上の世帯(扶養親族などが児童2人と年収103万円以下の配偶者の場合の目安)』に対しては、市独自の 支援策を検討中です。詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

岩手県 受診・相談センター 24時間対応 **☎**019−651−3175 **M**019-626-0837

岩手県 感染症相談窓口 午前9時~午後9時 **2**019-629-6085 **M**019-626-0837

厚生労働省 電話相談窓口 午前9時~午後9時

**2**0120-565653 **M**03-3595-2756