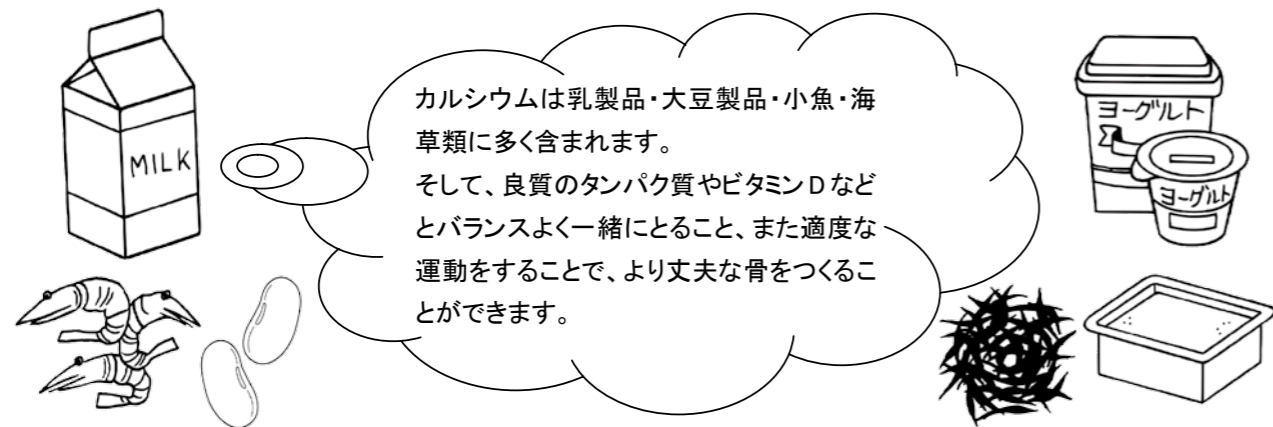


カルシウムは足りていますか？

学校教育課 TEL 934-2245

カルシウムは日本人に不足しやすい栄養素で、長く不足状態が続くと、成長期であれば骨や歯、体の発育に影響が出ます。骨密度は25～30歳頃にピークとなり、それ以降は減り続けます。最大骨量をもとめ、子どもの頃からしっかりとカルシウムを摂り、丈夫な体づくりが大切です。そのため、給食では毎日牛乳がつけます。



カルシウムは乳製品・大豆製品・小魚・海藻類に多く含まれます。そして、良質のタンパク質やビタミンDなどとバランスよく一緒にとること、また適度な運動をすることで、より丈夫な骨をつくることができます。

カルシウムには次のような働きがあります

- 骨や歯を作る成分になります
- ホルモンの分泌に役立ちます
- 血液の凝固に関係します
- 筋肉や神経の働きを調整します

カルシウムの体内吸収は牛乳で40%、小魚でも19%なので普段の料理にも使うとよいでしょう。シチューやグラタンなどの他にハンバーグやお好み焼きやケーキ類を作る時にスキムミルクを入れたり、かき揚げに桜海老や、もどした干しひじき、プロセスチーズなどを入れると、いつもと違った一品になります。風味もよく、おすすめです。

カルシウムたっぷりのちりめんじゃこの佃煮

- 【材料】**
 ・ちりめんじゃこ(40g) ・かつお節(20g) ・いりごま(20g) ・ごま油(大さじ1)
 ・砂糖(大さじ1) ・みりん(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・しょうゆ(大さじ1)
- 【作り方】**
 1. フライパンにごま油を敷き、中火でちりめんじゃこを炒める。
 2. 砂糖、みりん、酒、しょうゆを加え弱火で水分を飛ばすように煮詰める。
 3. 水分がなくなったら、かつお節といりごまを加えて混ぜ合わせる。
 だしがたっぷりのちりめんじゃこは野菜炒めやおひたしや煮物に加えてもおいしくいただけます。

身体全体に影響を与えるカルシウム。毎日の献立に意識してとりいれていきましょう。

短歌
 戦さ知らぬ孫子と心それぞれに
 みる日曜日坂の上の雲
 宮内澄江

宇美俳句会
 兼題 正月一切
 左義長に頭な胎のめでたけれ
 綾杉のなす暗がりには満つ淑氣
 杖頼の花鳥詠詠去年の今年
 食積の選り揃へたる老の膳
 初舞の八十路迎へて道半ば
 誇らかに宇美の出初めの纏振り
 幼子に目くばせしてはカルタ読み
 未知の夢一歩踏み出す初暦
 新年や弦張り替へる古ギター
 宇美川柳会
 あんな噂こんな噂で踊らされ
 音楽が鳴れば手を振り腰を振る
 初舞いに上達ねがう舞扇
 水溜り写った空をひとまたぎ
 何時までも平和な空と勘違い
 本当は悔いて詫びてる上の空
 清榮 磯元と智利 土
 見子雄英え 暁子 筆
 清と登 三子よ千 元しハ 富正 磯
 見え子 静和トし ずル美 患子 雄

(11) 特別職の報酬等の状況 (平成22年4月1日現在)

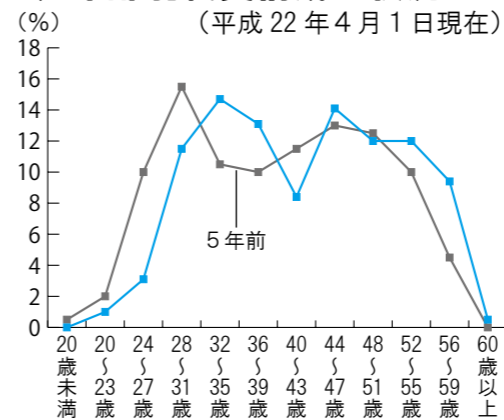
区分	給料月額等		
給料	町長	75万600円 (83万4,000円)	【備考】 平成21年4月1日から平成23年3月31日までの間、給料月額から町長100分の10、副町長100分の7を乗じて得た額を減額しています。()内は、減額措置を行う前の金額です。 教育長も同様の期間、給料月額から100分の5を乗じて得た額を減額しています。
	副町長	62万6,820円 (67万4,000円)	
報酬	議長	35万3,000円	
	副議長	29万6,000円	
	議員	27万5,000円	
期末手当	町長・副町長	3.1月分 (平成21年度支給割合)	
	議員	3.1月分 (平成21年度支給割合) ※議長・副議長も同様	

(12) 部門別職員数の状況と主な増減理由

部門	職員数	職員数		対前年増減数	主な増減理由
		平成22年度	平成21年度		
普通会計部門	議会	3	3	0	
	総務	39	40	-1	人事異動に伴う減員
	税務	18	18	0	
	労働	1	1	0	
	農林水産	5	4	1	勤務条件の改善のための増員
	土木	9	10	-1	人事異動に伴う減員
	民生	37	41	-4	職員の退職及び事業の移管に伴う減員
	衛生	21	20	1	事業の移管に伴う増員
計	133	137	-4	〈参考〉人口1万人当たり職員数35人	
教育部門	32	33	-1	退職に伴う減員	
小計	165	170	-5	〈参考〉人口1万人当たり職員数44人	
公営企業等	水道	11	9	2	勤務条件の改善のための増員
	下水道	7	7	0	
	その他	9	10	-1	派遣期間の終了に伴う減員
	小計	27	26	1	
合計	192 (210)	196 (210)	-4 (0)	〈参考〉人口1万人当たり職員数51人	

※職員数は一般職に属する職員数です(教育長を含む)。また、()内は、条例定数の合計です。

(13) 年齢別職員構成の状況



(14) 定員管理の数値目標

平成17年4月1日職員数	202人
平成22年4月1日職員数	196人
純減数	-6人
純減率	-3.0%