

## 計量器の定期検査を実施します

取引や証明に使用する計量器は、法律（計量法第19条）により2年に1回の定期検査を受けるよう義務付けられています。

今年も下記の日程で検査が行われますので、該当する計量器をお持ちの方は受検されるようにお願いします。

### 日時・場所

検査日	検査時間	検査場所
10月18日(木)	午前10時～午後3時	JA 菊池七城野菜選果場
10月19日(金)	午前10時～午後3時	泗水中央公民館
10月22日(月)	午前10時～午後3時	太陽の家
10月23日(火)	午前10時～午前11時	JA 菊池竜門支所
10月23日(火)	午後1時～午後3時	JA 菊池水源支所
10月24日(水)	午前10時～午後3時	菊池市役所
10月25日(木)	午前10時～午後3時	菊池市役所

※正午～午後1時までを除きます

### 持ってくるもの

計量器、手数料(1台あたり500円～2,200円)

### 検査対象計量器

- 商店などで商品の売買に使用しているはかり
- 病院、薬局などで使用している調剤用のはかり
- 学校、病院、保育園などで使用している体重測定用のはかり
- 農協、漁協など流通物資の集荷、出荷などに使用しているはかり
- 宅配など運送業者などが貨物の運賃算出用を使用しているはかり
- 農業、漁業などの生産者が生産物などの売買に使用しているはかり

### 問い合わせ先

商工観光課 ☎(25) 7223 または  
熊本県計量検定所 ☎096 (369) 2151

## 牛乳は毎日200ml程度 飲むようにしましょう

高齢者のための食生活指針15カ条より

問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

### ●骨粗鬆症を予防しましょう

カルシウムが不足すると、骨粗鬆症という骨がすかすかになる病気や歯の老化を招きます。骨の老化予防の基本はバランスの取れた食事です。特にたんぱく質やカルシウムを意識して取りましょう。骨粗鬆症になりやすいのは、女性と高齢者です。男性の発症率は女性に比べて低く、その多くが75歳を過ぎて起こります。



からの吸収率に大きな差があります。

骨がもろくなると、軽く転倒しただけで骨折してしまい、そのまま寝たがりを招く危険性が高くなります。

### ●カルシウムの効果的な取り方

カルシウムは、体内に吸収されにくいいため、多めに取る必要があります。

カルシウムは、良質なたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)やビタミンDを含む食品(まぐろ、いわし、さけ、かつおさんま、ぶり、干しいたけなど)と一緒に取るのが大切です。ビタミンDは、日光を浴びることで体内でも合成されるので、適度(10～15分位)に日光を浴びることも心がけましょう。また、運動などにより骨をつくる細胞が活性化し、カルシウムが骨につきやすくなります。散歩や体操などの運動を取り入れましょう。

### ●カルシウムはどのくらい取ればいいの？

高齢者のカルシウム摂取量は1日に600mg以上です。カルシウムを含む食品で、牛乳はコップ1杯(200ml)で220mgのカルシウムを含み、1日の3分の1のカルシウム量を取ることが出来る優れた食品です。

牛乳が飲めない人は、ヨーグルト(100gで120mg)に変えたり、デザートや料理で取るのもよいでしょう。

牛乳以外でカルシウムを多く含む食品には、ししゃも、チーズ、青菜、木綿豆腐、ごまなどがあります。

なお、食事療法をしている人や食事療法の必要な人は、医師や栄養士のアドバイスを受けてください。

### 平成19年度第2回シニア リーダー養成講座 の参加者を募集します

地域の高齢者の皆さんに、ITを活用した生きがいづくり、仲間づくりなど、社会参加を勧めることを目的に、その指導者となるシニアリーダーを養成するための講座を開催します。受講対象者は、原則として50歳以上の人で、日常的にパソコン

を活用し、講座受講後にシニアリーダーとして活動を行う意欲のある人です。詳細は、熊本県ホームページ「新着情報」の中の「ただいま募集中」のページをご覧ください。

問い合わせ先  
熊本県高齢者支援総室  
☎096 (333) 2215

## 10月1日より、菊池市身体障害者等 福祉年金支給申請を受け付けています

### 支給対象者

- 10月1日現在で①②③すべてに該当する人が対象です。
- ①障害者手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)の交付を受けている人
  - ②菊池市の住民票に1年以上記載されている人
  - ③公的障害年金(障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金)を受給していない人

支給額 5,000円(年額)

支給日 12月18日(火)・19日(水)

申請手続き 印鑑・障害者手帳・振り込み希望の通帳が必要です。

受付期間 10月1日(月)～10月31日(水)

※ただし、土・日・祝日は除く

受付時間 午前9時～午後5時

### 問い合わせ・申請先

福祉課障害福祉係 ☎(25) 7213  
各総合支所民生課



### 平成19年度

## 熊本県女性相談センターDV巡回相談

熊本県女性相談センターでは、配偶者などからの暴力の悩みについて、専門スタッフが相談に応じています。今回、そのスタッフが地域に出向いて皆さんの相談に応じます。

男女間の暴力などでお困りの人は、ぜひこの機会をご利用ください。

とき 11月5日(月)  
午前10時～午後3時

ところ 熊本県菊池保健所会議室

### 相談内容

配偶者などからの暴力に関する相談

### 問い合わせ・申し込み先

熊本県菊池福祉事務所 ☎(25) 4278  
※内容によってそれぞれの専門スタッフが参りますので、事前に電話でご予約ください。

熊本県女性相談センターでは、来所、電話相談に加え、DVに関する法律相談や、不妊専門相談、こころのケアのための心理カウンセリングも行っています(要予約)。まずはお電話でご相談ください。

### ●熊本県女性相談センター

☎096 (381) 4454  
※月～金(年末年始、祝日を除く)午前8時30分～午後5時30分

### ●DV電話相談

☎096 (381) 7110  
※毎日(年末年始を除く)午前9時～午前0時

### ●女性のケア(妊娠とこころに関する)相談

☎096 (381) 4340  
※月～金(年末年始、祝日を除く)午前9時～午後10時

### ●不妊専門相談

☎096 (381) 4340  
※月～金(年末年始、祝日を除く)午前9時～午後4時

### 就職に必要な知識と技能を修得しませんか

独立行政法人 雇用・能力開発機構熊本センターでは、求職している人の就職、再就職が有利になるよう、民間教育機関(専門学校など)に職業訓練を委託し、これから就職しようとしている職業に必要な知識・技能を習得できるよう応援しています。

今回は、委託訓練12月生「CAD機械設計科」を募集しています。

申込資格 ハローワーク(公共職業安定所)に求職申し込みをしている離職者。

申込受付 最寄りのハローワークで職業相談のうえ、受講申し込みをしてください。後日、受講の可否結果を郵送します。  
申込受付期間 10月23日(火)～

11月5日(月)  
※土・日・祝日は除く。

定員 20人

訓練会場 トレジャーオプテックノロジー株式会社(テクノリサーチパーク内)

訓練期間 12月5日(水)～

平成20年2月29日(金)

必要経費 入学金、受講料は無料。教科書などの諸経費は自己負担。

問い合わせ先 独立行政法人雇用・能力開発機構熊本センター 委託訓練係  
☎096 (242) 0394

### 公共職業訓練受講生募集

熊本県立熊本高等技術訓練校では、公共職業訓練「OAビジネス科 山鹿コース」の実施に伴い、受講生を募集しています。ハローワーク(公共職業安定

所)に求職申し込みをした離職者に対して、再就職に有利になるよう各地域の専門学校などを活用して職業訓練を実施し、これから就職しようとしている職業に必要な知識・技能を習得できるように応援をしています。

なお、入学金、受講料は無料ですが、テキスト代16,000円程度の自己負担が必要です。

募集期間 10月23日(火)～11月5日(月)訓練期間 12月4日(火)～平成20年2月29日(金)

訓練会場 ワイエスプランパソコンスクール山鹿校(山鹿市山鹿1番地プラザファイブ内)

申し込み先 ハローワーク菊池 ☎(24) 86009

問い合わせ先 熊本県立熊本高等技術訓練校 ☎096 (378) 0121

## 夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

●「風の道・人の旅」長野良市写真展  
期間：9月28日(金)～10月9日(火)

●ルナ・フローラー  
パンの花と楽しい仲間たち  
期間：10月12日(金)～10月21日(日)

●女性の手しごと展  
期間：10月28日(日)～11月18日(日)