## 保健師だより

# 1日の生活リズムは朝ごはんから！

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか。よく、「朝ごはんを食べましょう」ということを耳にするかと思います。今回は、朝ごはんにはどのような効果があるのか、主に3つご紹介します。

### ①脳へのエネルギー補給

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値を上げるので、脳の活動力がアップします。

人が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。同じ糖分でも甘いジュースやチョコレートなどより、炭水化物の糖分の方が脳を活発に活動させます。

### ②体を目覚めさせる

朝食を食べると、体温が上がって血流がよくなります。また、ごはんやおかずなどをよく噛むことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。朝食を食べないと、体温も低くなり、体が活発に活動できません。

### ③体の調子を整える

野菜やくだものは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。

# 社会保障・税番号制度〈マイナンバー〉について

## マイナンバーはどのような場面で使用することになりますか？

平成28年1月以降、社会保障、税、災害対策の行政手続きでマイナンバーが必要になります。

例えば、年金受給や児童手当の手続きなどの際にマイナンバーを提示していただきます。

マイナンバーは社会保障、税、災害対策の中でも、法律や自治体の条例で定められた目的以外で利用することはできません。他人のマイナンバーを不正に入手したり、マイナンバーを取り扱っている人がマイナンバーを含む特定個人情報を他人に不当に提供したりすると処罰の対象になります。

マイナンバーは一生使うものです。マイナンバーが漏えいして、不正に使われるおそれがある場合を除いて、番号は一生変更されませんので、マイナンバーはぜひ大切にしてください。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは、マイナンバーコールセンターまでお願いします。

●問い合わせ先　マイナンバーコールセンター
TEL 0570-20-0178（全国共通ナビダイヤル）受付時間 9:30～17:30（土・日・祝日・年末年始を除く）
※ナビダイヤルは通話料がかかります。
※外国語対応（英語）は0570-20-0291におかけください。

## 平成27年度　豊前市外二町清掃施設組合
# リサイクル講座受講生募集

■講座名　手さげバッグ作り
■開催日　9月11日（金）10:00～12:00
■場　所　豊前市外二町清掃センター
（豊前市大字八屋322-45）
■募集人数 15名
■申込期間 8月3日（月）～28日（金）（土、日を除く）
■受付時間 8:30 ～16:30
●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター　TEL 82-2192

# （株）豊前清掃社からのお知らせ

8月13日（木）～16日（日）　盆休み
8月17日（月）以降　平常どおり営業
※盆前に作業実施希望の方の電話やFAXによる受付は、7日（金）までにお願いします。

●申し込み・問い合わせ先
（株）豊前清掃社 TEL 83-2634 FAX 82-3749



# 公証人による遺言・相続などに関する相談会

## 公正証書はあなたの暮らし・老後・財産を守ります。

・相続争い
・老後の不安（認知症・後に残る配偶者や障がいを持つ子の心配）
・終末期医療における選択（延命か、安らかな死か）
・遺言書の作成など

■日　時　8月31日（月）13:30～16:00
■相談員　行橋公証役場　公証人　佐藤 議 氏
■場　所　げんきの杜
■相談料　無料
■人　数　先着3名まで
■申し込み　事前予約が必要です。下記までお申し込みください。

＊公証制度は、法務大臣から任命された公証人が、各種契約や遺言、任意後見契約などに関する公正証書を作成します。公正証書は、裁判などで強力な証拠となるばかりでなく、紛失や改ざんの心配がないなど、後日の紛争を防止する上で大きな役割を果たしています。

●申し込み・問い合わせ先
上毛町社会福祉協議会　TEL 72-2900

## 平成27年度 上毛町生涯楽習講座シリーズ
# 生涯学習サポーター入門講座

## ―ボランティア活動の方法教えます!―

「自分の特技を生かしたい」
「地域での活動をもっと広げたい」
そんな思いをもつ“あなた”にピッタリの講座です

■日　時　全4回
9月3日（木）、10日（木）、18日（金）、24日（木）
昼の部 10:00～12:00
夜の部 19:00～21:00
※昼、夜とも講座内容は同じです。
■講座内容　ボランティアとは何かなど基本的なことや、活動の企画・運営方法を学びます。
■場　所　げんきの杜　研修室
■主　催　上毛町中央公民館
■共　催　上毛町教育委員会
■対象者　ボランティア活動に意欲と関心のある町内在住の方
■定　員　昼の部、夜の部とも各20名（先着順）
■講　師　福岡県立社会教育総合センター
研修・情報室　奥畑 俊昭 氏ほか
■受講料　100円（保険代ほか）
■申込期間　8月6日（木）～19日（水）
■申込方法　教務課・たいへいの里（大平支所）・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンター・げんきの杜の窓口に設置している申込用紙及び受講料を教務課窓口に持参してください。

●申し込み・問い合わせ先
上毛町教育委員会　教務課　社会教育係
TEL 72-3111（内線174）

# ご存知ですか
# 児童扶養手当・特別児童扶養手当

## ◎児童扶養手当とは

父母の離婚・死亡などによって、父または母と生計を同じくしていない児童について、母子家庭・父子家庭などの生活の安定を図り、自立を促進することを目的として手当を支給する制度です。

■支給要件
次のいずれかに該当する児童（18歳に達する日以後の最初の3月31日まで、障がい児については20歳未満）を養育している方に支給されます。
①父母が婚姻（事実婚を含む）を解消した児童
②父（母）が死亡した児童
③父（母）が施行令に定める程度の障害の状態（年金の障害等級1級程度）にある児童で公的年金の加算対象となっていない児童
④父（母）の生死が明らかでない児童
⑤父（母）から1年以上遺棄されている児童
⑥父（母）が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
⑦父（母）が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
⑧母が婚姻によらないで懐胎した児童
※定められた額以上の所得があるときは手当が支給されません。
※父（母）が届出をしていなくても事実上の婚姻関係（内縁関係など）にあるとき、児童が児童福祉施設に入所しているときなどは手当を受給できません。

■手当の月額（平成27年4月～）
児童1人のとき　42,000円
児童2人以上の加算額　2人目　5,000円
3人目以降1人につき　3,000円
※受給者などの所得額に応じて一部支給停止になる場合があります。

■手当の支払
手当の支払月は4月・8月・12月で、それぞれの前月分までが支払われます。

■現況届について
手当を受けている方は、毎年8月中に「現況届」を提出する必要があります。この届は、前年の所得状況と8月1日現在の養育状況を確認するためのもので、提出がなければ8月分以降の手当の支給が差し止められますのでご注意ください。

## ◎特別児童扶養手当とは

精神または身体が、政令で定める程度以上の障がいの状態にある20歳未満の児童について、児童の福祉の増進を図ることを目的として、児童を養育している方に手当を支給する制度です。

※定められた額以上の所得があるときは手当が支給されません。
※児童が公的年金を受けることができるとき、児童福祉施設に入所しているときなどは手当を受給できません。

■手当の月額（平成27年4月～）
重度障害児（1級）　51,100円
中度障害児（2級）　34,030円

■手当の支払
手当の支払月は4月・8月・11月で、それぞれの前月分（11月については8月から11月分）までが支払われます。

■所得状況届について
手当を受けている方は、毎年8月11日から9月10日までに「所得状況届」を提出する必要があります。この届は、前年の所得状況と8月1日現在の養育状況を確認するためのもので、提出がなければ8月分以降の手当の支給が差し止められますのでご注意ください。

●問い合わせ先
子ども未来課　子育て支援係　TEL 72-3111（内線229）