

選挙啓発キャッチフレーズを募集します

問い合わせ 本庁総務課行政係 電話 (56) 2220

◆明るくきれいな選挙を実現するため、ふるってご応募ください。

- 内容：選挙啓発キャッチフレーズ（標語）を募集します。入選作品は各種選挙の啓発に活用されます。
- 応募資格：県内在住の方
- 応募方法：氏名（学生は学校名と学年も）、住所、25文字以内で自作・未発表のキャッチフレーズ（啓発標語）を明記して郵送（ハガキ）、ファックス又はEメールで応募してください。

- 応募期限：10月31日（火）必着
- 審査発表：12月中旬 入選者に直接連絡します。
- 応募先：静岡県選挙管理委員会
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6
電話：054（221）2050
ファックス：054（221）2776
Eメール：sigyousei@pref.shizuoka.lg.jp

はかりの定期検査を実施します

問い合わせ

本庁産業課林政商工係 電話 (56) 2226

総合支所企画観光課観光商工係 電話 (58) 7077

◆取引や証明に使用している計量器は、すべて受検義務があります。

- 定期検査の対象となるはかり
 - 商店や工場などで取引に使うはかり
 - 学校、病院などで健康診断に使うはかり
 - 薬局などで薬剤調合用に使うはかり
 - 荷物運送業などで荷物の料金を決めるために使うはかり
 - お茶、干し椎茸などの販売目的で使うはかり

■持ち物

- はかり ○検査手数料

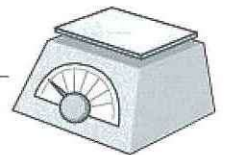
■その他

前回平成16年度に受検した方には、検査1週間前に静岡県計量協会から、「計量器定期検査通知書」が送付されます。

「計量器定期検査通知書」が来ていない方でも検査を受けることができます。

■検査日程

- ★11月6日（月）13時～14時
会場：奥泉地区集会所
- ★11月6日（月）14時30分～15時30分
会場：崎平地区集会所
- ★11月7日（火）10時～15時
会場：役場総合支所駐車場
- ★11月8日（水）10時～15時
会場：徳山コミュニティ防災センター
- ★11月9日（木）10時～15時
会場：梅野屋別館前広場



知ってクする健康の話題 ⑪

アプリを利用した「長生き計画！」
池本保健師



最近、コレステロールや肥満が気になって、食事の油に気を使う人が増えてきました。体に良い油も市販されていますが、なかなか値段が張るものです。通常の油でも、その特徴を知り、上手に使いえば長生きにつながります。

△牛や豚、鶏の油身
大量に取らない限り、体に悪くありませんが、カロリーが高いので肥満の人は控え目にしましょう。霜降りの高級肉はコレステロールを上昇させる作用があるので、コレステロール値が高い人は禁物です。

○ごま油・オリーブ油・なたね油
体に、良くも悪くもありません。昔、なたね油は心臓に悪いと言われたことがありましたが、現在市販されているものは心臓に悪くありません。天ぷらにはオススメです。

×サフラワール油・大豆油・ひまわり油
リノール酸含有量が多く、血液を固まりやすくしてしまいます。できる限り摂取を控えた方が良いでしょう。

◎青魚に含まれる油（サンマ・サバなど）
血液の固まるのを防ぎ、動脈をしなやかに保つ働きがあるEPA含有量が多い。

油と上手におつき合ひして、「長生き計画」を実現しましょう。